





నేచిత్త సహజ పైద్య మాన పత్రిక

జనవరి

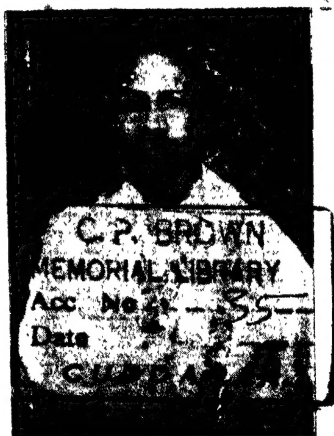
1939

౫

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు

బెజవాడ



ఎ. ఆళ్లరల్లి సాహెబు గారు  
ప్రకృతిచిత్తసాహితులు





సంవత్సరచందా  
రూ 3-0-0



విడిసంచి  
రూ 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

జనవరి 1939

విషయసూచిక

1. ఆరోగ్యగోష్ఠి
2. కోపము
3. ఆరోగ్యతత్వము
4. సౌర అప్రాక్షరీమస్త్రము
5. స్వీయచరిత్ర
6. టీకాల నిర్బంధ విధానము
7. రోగనివారణ వృత్తాంతములు
8. ప్రజారోగ్యము—టీకాలు
9. ఋతువు నిలచిపోవుట
10. పచ్చితిండి మాహాత్మ్యము
11. నా కిది దినముల ఉపవాసము

7వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము

- పుట దొడ్డిపట్ల (ప. గోదావరిజిల్లా)
- 2 1939 సం॥రం యేప్రియల్ 1 బవ తేదీనుండి
- 7 20 వ తేదీవరకు జరుగును.
- 9 పోషకులు:- శ్రీయుత వేగొండి రామజోగయ్య
- 14 గారు, దొడ్డిపట్ల.
- 18 విద్యార్థులు, అతిథులు ఫిబ్రవరి నెలాఖరులోగా
- 22 ప్రకృతి కార్యాలయమునకు దరఖాస్తులు పంప
- 24 వలెను. పరీక్షా వివరముల తెలుపు కరపత్రము
- 25 ప్రకృతి ఆఫీసు - బెజవాడకు వ్రాసి తెప్పించు
- 27 కొనవచ్చును. జవాబు కావలయునన్న పోస్టు
- 29 బిళ్ళలనుగాని, రిప్లై కార్డుగాని పంపవలెను.
- 30 వ్యవస్థాపకుడు.

టీకాలు వేయటవలన మేలుకలుగునని ఒక నమ్మిక కొన్ని సంవత్సరములనుండి మనకు కలిగిపడినది. హిందూ దేశములోనికి టీకాలు వేయటం దిగుమతి అయి 50, 60 సంవత్సరాలైనది. అప్పటినుండి యిప్పటివరకూ ప్రజలు దీనిని భయముతోనూ, సంశయముతోనూనే స్వీకరించుచున్నారు. ఇది అజ్ఞానములైన సిరక్షరులలోనే గాదు. చదువుగొని లాకివిషయములందును సర్వ విషయములలోనూ అజ్ఞానములైన వారికి సయితము ప్రేమలేదు; ప్రేమ కలుగలేదు. వారి యింట్లో సయితము టీకాలు వేయించుకొనుట వాళ్ళినేటకు వీడ నదలించుకొనుటకే జరుగుచున్నది.

ఇప్పుడు మనకు మద్యాలలో మంత్రాలుగానున్న వారి యింట్లో కొంతమంది బిడ్డలకు టీకాలు వేయించలేదని నేను చెప్పినప్పుడు మీరెవరునూ ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఏమంటే : టీకాలు లేని వారందరికీ మశూచికము రానేవస్తుందనిగాని,

టీకాలు వేసినంతనే మశూచికము రాకుండా ఆగిపోతుందని గాని చెప్పే మాటలలో పెంకె పట్టుగల ఒక్క రాజ్ మంత్రికి తప్ప యితరులకెవరికీ సమ్మతం ఉండటానికి వీలులేదు.

ఒకపిల్లవాడు మనమీదికిక్కితే, చీమిడి చీదతే, యెంతో అసహ్యించుకుంటామే! అదియెన్నో

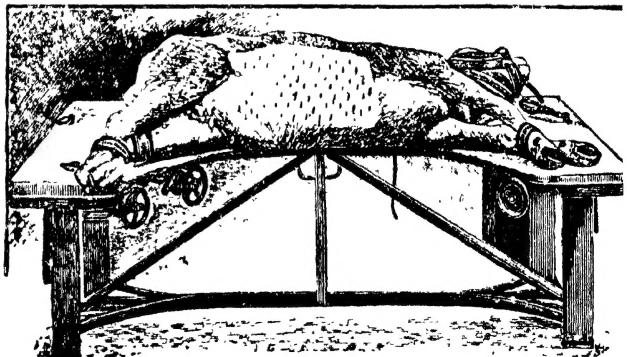
సారులు కడుకుంటామే! ఎవరికథమో యెందుకు? మన ముక్కు దాటి వచ్చిన స్త్రోమము మళ్ళీ మన ఒంటికే అంటుకుంటే యెంతో నేపటివరకు యెంతో యిదిగా ఉంటుందే! టీకాల

రసము అని చెప్పబడే పరమపవిత్రమైన ద్రవ్యం యెలా తయారుచేస్తారో తెలిస్తే ఆమందు ఒక గలవా రెవరైనా తమ దేహాల్లోకి యెక్కి చుకొంటానికి ఒప్పుకుంటారా? అందులోన గడితేరినవారి దేహాల్లోకా? కాదే!

పాలిచ్చే తల్లి గోంగూరపచ్చడి తింటే పిల్ల మలబద్ధకము చేస్తుంది. తల్లి పప్పువులును వేకొని తింటే పిల్లకు కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఆవికాయ వేసుకొంటే బిడ్డకు రాత్రి నిద్ర పట్టక పొరుపెట్టుతుంది. అంత సుఖమారం ఉండే శిశువు దేహములోకి ఆమందు యెక్కింది కోండి లేకపోతే ప్రాసిక్యూషన్ చేస్తామంటూ తొలివిగలవాడు యెలా ఒప్పుకుంటానో నూహించలేకుండా ఉన్నాను.

## టీకారసం అంటే యేమిటి?

ఈ పటములో ఒక ఆవుదూడ ఒక బల్లమీద కట్టి పెట్టబడి యున్నది. దాని పొడుగుమీదనున్న బొమ్మ అంతా గొరిగి, ఆ భాగము



100, 150 గంటలు పెట్టుతారు లోతుగా, కత్తితో ఆ గంటలోనికి మశూచికపు పొక్కుల సంబంధమైన చీము పాముతారు. ఆవుదూడను కడివియ్యరు. మేతా, సీఘూ ఉండవు. ఈ ప్రితి

నుండగా ఆ గంటలు అన్ని చీము పట్టుతవి, ఆ చీమును ఒక కత్తితో తోడుకుంటారు. దానితో కొన్ని రక్తపుచిందులు గూడా ఉంటవి. గంటల మీద పోక్కులు గూడా ఉంటవి. దీనిని గ్లిసరితో కలుపుతారు. ఇది టీకాలమందు అంటే !

అప్పుడూడ ఏమవుతుంది ?

బ్రిటిష్ సార్ల మెంటులో ఒక సారి యిదేపేషన్ వచ్చింది. అప్పుడూడను వధిస్తారు. దాని దేహములో క్షయ సూక్ష్మజీవులున్నాయేమో చూస్తారు. ఉన్నయెడల అప్పుడూడ దేహాన్ని, దాని దేహములో నుండి తీసిన చీమునూ గూడా

ధ్వంసము చేస్తారు. లేనియెడల ఆ మందు మన బిడ్డలకు వేస్తారు. అందులో యింకా యేమన్నా సూక్ష్మజీవులు ఉంటే ఉండనూ వచ్చు. అప్పుడూడమాంసము మాంసవికేత్రకు అమ్ముతారు.

ఇదయ్యా ! టీకాలరసమంటే !

ఈ రసం వేసుకోకపోతే శిశులు జరిమానాలు వేస్తారట. ఏమి చేయాలో మీరే నిర్ణయించుకోండి.

ఏరోగాలవల్ల చస్తున్నారు'

మద్రాసు ప్రభుత్వమువారు ప్రచురించిన 1936 సంవత్సరము ఆరోగ్యశాఖవారి రిపోర్టు 12 వ పేరా 5 వ పేజీలోనుండి యీ దిగువలంకెలు—

చావుకు కారణములు	1932	1933	1934	1935	1936
కలరా	5278	3851	18158	34456	34117
గ్రహణి అతిసారము	80410	97584	97844	96181	84313
మశూచికము	5363	10745	18088	12330	4581
షేగు	1561	2591	2358	645	615
జ్వరములు	291416	300182	325050	315998	271068
శ్వాసకోశ వ్యాధులు	94312	105828	107742	102843	92842
ప్రసవ మరణములు	12589	13565	13902	14439	13536
ఇతరములు	501095	534577	544027	546444	521167
	992024	1008923	1127100	1124336	1023839

4,68,89,597 జనసంఖ్య గలిగి యేటేట నూటికి ఒకటిదొప్పస అభివృద్ధిగల మన రాజధానిలో సం॥ 1 కి 10, 11 లక్షలమంది చని పోవుచున్నారు. 16 లక్షలమంది జన్మించుచున్నారు.

1936 సంవత్సరములో 1935 సంవత్సరమున కన్న 100,497 తక్కువ మరణించినారు. ఆసంవ

త్సర మే లెక్క కట్టుకొన్నప్పటికీ—మొత్తము మరణములలో—

(1) మశూచికమువలన 4581 మరణించిరి. ఇది .45%

(2) కలరావలన 34117 యిది 3.3%

(3) గ్రహణి అతిసారమువలన 8431300 మరణించిరి. ఇది 8.2%

- (4) స్వర్ణములవలన 271668 యిది 26.6%  
 (5) శ్వాసాశయ వ్యాధులవలన 93843 యిది 9.2%  
 (6) ప్రసవమరణములు 13536 యిది 1.3%  
 (7) రోగాలపేర్లు మనకు డిపార్టుమెంటువారు చెప్పని యితరకారణముల వలన 521167 యిది 50% కన్న ఎక్కువ.

ఈ లెక్కలన్నీ యెందుకంటే మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే ప్రసవమువలన 3 గురు చనిపోతున్నారు.

మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే శ్వాసాశయ వ్యాధులవలన 20 మంది చనిపోతున్నారు.

స్వర్ణమువలన 60 మంది, గోహణివలన 18 మంది, కలరావలన 7.3 చనిపోతున్నారు.

మశూచికమువలన 1 రు చనిపోతే ప్రసవమరణాలవలన 3 మంది కలరావలన 7 మంది

శ్వాసాశయవ్యాధులవలన 20 మంది స్వరాలవలన 60 మంది చనిపోతున్నారు.

#### ఆరోగ్యశాఖవారి వ్యయము

మశూచికాన్ని ఆపటానికి యేటేటా ఆరోగ్య శాఖవారికి 672000 రూపాయలు వ్యయమౌతున్నది. ఈ మొత్తములో అచ్చగా గ్రామసీమల కొరకై 563100 రూపాయలు వ్యయమగుచున్నది. ఇంత మొత్తమూ ప్రజలకు ఆరోగ్య విద్యను బోధించుటకును, జలవనతి, పారిశుధ్యము, నేర్పరచుటకును వినియోగించినయెడల అన్ని వ్యాధులవలనను మరణములు తగ్గునుగదా? అదీ గాక నూటికి 99.5వ మంది యితరకారణముల వలన చనిపోవుచున్నప్పుడు మశూచికమువలన రెండువందలమంది మృతులలో గూడా ఒకడు

చావటంలేదే, యీ మశూచికాన్ని హతమార్చటానికి ప్రభుత్వానికి యంతశ్రద్ధ యెందుకో నే నూహించలేకుండా ఉన్నాను.

రాజ్ మంత్రి అంటాడుగదా “టీకాలకు యేదన్నా ప్రతినిధి దొరికేదాకా టీకాలేవేస్తానూ, లేకపోతే చనిపోరా?” అని.

ఆరోగ్యశాఖవారి రిపోర్టు తీసుకుంటే టీకాలు వేసినకొద్దీ మశూచిక మరణాలు పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది.

గతించిన 10 సంవత్సరాలలోనూ మశూచికవలన మరణించినవారి లెక్క 1936 సం॥ D. P. H.

రిపోర్టుపేజీ 13—పేరగొప్పు 33

1927 లో	7781	{ టీకాలసంఖ్య లెక్కలు దొరకలేదు.
1928	7618	
1929	9708	
1930	8025	
1931	4660	2105837
1932	5363	2759275

1932 లో రెండవతూరి టీకాలువేయటం గూడా నిర్బంధము చేశారు. అప్పటినుండి క్రమంగా మశూచికమరణాలు పెరిగినై.

1933 లో 10745 4552755

1934 లో 18088 5223920

1935 లో 4275890 మందికే టీకాలు వేశారు. మశూచికమువలన 12330 మంది మాత్రమే మరణించిరి.

1936 లో 3488976 మందికే టీకాలు వేశారు. మశూచికమువలన 4281 మంది మాత్రమే మరణించినారు.

ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు ఆసెంట్రీలో యీ అంకెలు చదివి విసిపిస్తే మంత్రి రాజ్ అన్నదేమంటే:—

“ఎవరికి వారు తమ వాదాన్ని బలపరచటానికే లెక్కల నుపయోగింపవచ్చుననే సంగతి అందరికి తెలిసియే యున్నది. టీకాల నిర్బంధమువల్ల ఎంతో లాభమున్నదని నేనుగూడ లెక్కలతో రుజువు చేయగలను గాని అట్టివివాదముతో కాల హరణ మొనర్పవలయునను ఉద్దేశ్యము నాకు లేదు ”

కాలహరణ మగునేమి? చివాదము లేకుండానే తాను ‘ఎందంటే ఎందీ ఎందంటే పందీ’ అని గుడ్డిగా ఆమోదించు సభికు లున్నప్పుడు ఇంకా వాద మెందుకు? అట్లయిన అంకెల పోగొల్పే సయీ ఆరోగ్యశాఖవారిపోట్లెందుకు? తగుల బెట్టనా? ఒక్క సభికుడైనా “నీ వాదమేమో చెప్పరాదటయ్యా ఏంలాము?” అని అడుగడేమి? సర్దార్భవనంలో భోంచేసి కూర్చున్నారా యేమిటా ధృతిరాష్ట్రసభలో? సంవత్సరానికి 10,11 లక్షలు చనిపోయే రాష్ట్రములో 10 సంవత్సరాలు చచ్చినా ఒక లక్షమంది మశూచికముతో చావబోరు. ఈ 10 సంవత్సరాలలోను యేటేటా 7 లక్షలు ప్రజల ఆరోగ్యము, పారిశుధ్యములకొరకై వినియోగించినయెడల ప్రజలు యొక్క మరణసంఖ్య యెంత తగ్గిపోగలదో ఎవరన్నా చెప్పగలరా - మశూచికానికి ఒకసారి గాదు రెండుసార్లు గాదు. అవసరమైతే యింకో సారి గూడా టీకాలు వేయాలెనంటారు. కలరా సంగతేమిటి? మరణములసంఖ్య—

	కలరావల్ల	మశూచికమువలన
19 3	5169	24434
1924	51971	18810
1925	44815	20478
1926	24407	10957
1927	35334	7781

1928	57677	7618
1929	25846	9708
1930	18746	8025
1931	30232	4660
1932	5278	5363
1933	3851	10745
1934	18158	18088
1935	35456	12330
1936	34117	4581

ఒక 1923 సంవత్సరములో తప్పితే దరిమిలా ప్రతి సంవత్సరములోనూ మశూచికము కంటే కలరావలననే యెక్కువమంది మరణిస్తున్నారు గదా. మశూచికాన్ని ఆపటానికి చేసే ప్రయత్నమువంటిదే కలరాకు గూడా ప్రభుత్వమువారు ఇంకొక అయిదారులక్షలు ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుందిగదా.

కలరావలన చనిపోయే రోగులు మాత్రం మన వాంఛ కాదా? మశూచికరోగాన్ని ఆపటానికే యింత శ్రద్ధయెందుకు? కలరాకు గూడా ఇన్ ఆక్యులేషన్ వేయనునేందుకు కాదీవాదము. అసలు ప్రభుత్వమువారి లెక్కలన్నీ తప్పుల తడకలు. వాటిమీద నాకేమీ విశ్వాసములేదు. వాదమోసమని ఒప్పుకున్నా యేదో ఒక రోగము వస్తుందో రాదో దానికొరకై దేహములోనికి విషము యెక్కించుకోవటం ఆరంభిస్తే, యెన్నిరోగాలు రాకుండా యెన్నిరకాల విషాలు దేహాలలోనికి యెక్కించుకోవాలి?

ఒక రోగము రాకుండా ఉండేందుకు వేసుకొన్న టీకాలు ఆ రోగాన్ని రాకుండా ఆపుతాయని వాదానికి ఒప్పుకొన్నా యింకొకరోగము దాని వలన పుట్టదని గ్యారంటీ యేమిటి?

కనుక గోగాలు గాకుండా చేసుకోవాలనంటే ఆరోగ్యవిధులు అవలంబించవలెను. మంచినీరు త్రాగి అన్నము, తిని, మంచిగాలి వీల్చి, వ్యాయామము చేయాలి.

కాక 'ఆరోగ్యవిధులు మాచేతకాదు మేము టీకాలే వేసుకొంటామూ' అంటే వేయించుకోమను అవసరమున్న వాళ్ళను. మాకు టీకాలను తలిస్తేనే దేహములో చికాకు పుట్టుతుందే. కంపరమెత్తుతుందే. అటువంటి టీకాలు వేయించుకోజాలము. టీకాల శాసనములో ఒకే ఒక క్లాజు చేర్చండి. టీకాలమీద నమ్మకములేని వారిని వదలివేయండి అని అనుగుతున్నాము. ఇది గొప్పకోర్కెగూడా కాదు.

రాజకీయంలో మొండియెత్తువేసి బలవంతముగా పోలీసు అధికారములతో నూడిన నిర్బంధముతో నూడిన టీకాల శాసనము నమలుజరుపవలసిన యెడల చాల తెలివితక్కువపనిచేసిన వాడగును. ప్రజాప్రతినిధులును పరువునకై ప్రాక్రులాడక రాజకీయంలోకి గలిగిన పిచ్చి నమ్మకమునకు తాము గురికాక నిజమైన ప్రజాప్రతినిధు' లని పించుకొన గోరెనము.

రాజకీయంలో పోలీసుఅధికారములను ఆరోగ్య శాఖవారికి కట్టిపెట్టిన మరునాడు దానివలనవచ్చే వేలాది తంటాలను తెలుసుకుంటాడు. ఇంత వరకూ లంచం తీసటానికి వీలులేకుండా యీ ఒక్క ప్రభుత్వశాఖ మాత్రమే నిలచియున్నది. ఈ కొత్త అధికారములతో ఈ శాఖ గూడా కలుషితమౌతుంది.

ప్రజలలో అలజడి బయలుదేరకమానదు. అప్పుడైనా శాసనము మార్పుకోక తప్పదు. అంత గతి పట్టకమునువే యీ శాసనమును ప్రజాభీష్టానుగుణ్యముగా మార్చవలయునని కోరుచున్నాము.

మన న్యాయమైన జన్మహక్కు నిరాకరించుట కెవరికిని సాధ్యముగాదు. మనము నిజముగా రోగమునస్తేనే ఒకమందు తీసటమో మానటమో నిర్ణయించుకునేందుకు అధికారి మున్నప్పుడు—ఎస్తుందో రాద్ తేలియదు—అట్టి మశూదకము, ఆ టీకాలనము వేస్తే ఆగుతుందో లేదో నూడా యితరరకూ తేలనే లేదు—అని అవకారము చేయదని గ్యారంటీ యివ్వగలనా నెవ్వరూ యీ రాజ్యచక్రములో లేనప్పుడు—మానకునేందుకు మన కధికారము లేదా ?

టీకాలవలన యెండగో బిడ్డ లేటేట అనేక దుర్భరవ్యాధులకు గురియై, కుళ్ళి మరణించుచున్నారు. వా రంగరునూ యీ గాలిలో తీరుగుచూ మనకు జయము చేకూరుటకై అమా యికమైన శిమ కన్నులుమూసి పరమాత్ముని ధ్యానించుచున్నారు. వీనుడు—మన బిడ్డలను రక్షించుకొనుటకు మనకు సంపూర్ణ బలముగలదు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వము మన కోర్కెలను చెల్లించి తీరుతుంది. మనము ప్రయత్న మేలోటులేకుండ చేయవలసి యున్నాము.

## ఆరోగ్య దర్శము

గాంధీమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్న వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నా తెలుపబడినవి. అనువాదకులు : డాక్టర్లు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు - బెజవాడ.

కో ప ము

కోపము విచ్చిత్తనమునకు ఆరంభదశయని యొక  
నొక శాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాసెను. కోపస్వభావులు  
మొదట ఎగిరిపడి పిదప విచారపడెదరు. వీరిలో  
పగయనునది సాధారణముగ నుండదు. పగ  
యనునది యితరులకు బుద్ధిపూర్వకముగ హాని  
చేయును. కాని కోపస్వభావు లట్లుచేయరు. తరు  
చుగ వీరు దయకలవారిని కూడ నుండెదరు.  
అయినను కోపమువచ్చినపుడు వారిని సమీ  
పింప నలవికాదు. కొంద రీ కోపముచేత తొంద  
రలో సరహత్యలుకూడ చేయుదురు. కావున  
నట్టివారిదగ్గర తుపాకులు, ఆయుధములు నుండ  
రాదు. భార్యా భర్త లిద్దరును కోపరోగము  
కలవారే యయినయెడల నది పిశాచనివాసము  
వలె నుండును. మలబద్ధము, సరముల బలహీనత  
వీటివలన స్త్రీలకును, పురుషులకును కోపరోగము  
కలుగుచున్నది. కోపరోగము గల భర్తలు  
యిండ్లకు రాగా నే కలహములు లేక భార్యలు  
ఆదరించి చిరాకును తిగించి కోపము కూడ నొక  
రోగమే నని గ్రహించి, త న్నివారణకయి  
యత్నింపవలయునుగాని వారితోను, వీరితోను  
చెప్పకొని యేడ్చుచు భర్తలతో పోరాడు  
చుండుట హేయము. చిరాకు స్వభావముగల  
భార్యల నిట్లే భర్తలు కనికరించి వారి కోప  
రోగ కారణమగు బలహీనతను నివారింపజేయ

పరుమునే గాని వారిని దూషించియు, ద్వేషించియు కష్టపెట్టరాదు. మలబద్ధము లేకుండజేసికొనుటయు, సామాజీక సమన్వయమును సంపాదించుటయు, ప్రాతీకాలమున చేన్నిటిన్నానము చేయుటయు, మాంసాహారములను మత్తుపదార్థములను మసాలాలను ఉష్ణకరమలగు పదార్థములను విడిచి సాత్వికపదార్థములను భుజించుటయు, సద్బ్రంధశతసము చేయుటయు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుటయు, దైవభ్యాసము చేయుటయు వీటివలన కోపరోగము తప్పక శాంతించును. ఉపేక్షించినచో యీ కోపము చాల సప్తములను కలిగించును. కోపము పాపలక్షణము కావున కోపవిముక్తియి యుత్పింపుడు.

సాత్వికాహారనేవనము, స్వాభావిక స్నానము, ఈశ్వరధ్యానముచేయుట శక్తికి మించినవినులు తలపెట్టకుండుట ఇవి అభ్యసీంపవలెను.

శుద్ధమైన సంకల్పము లేకుండ కర్మచేయ  
మొదలుపెట్టుట, అందును తాను చేయవలసిన  
పనులను సక్రియముగ నిర్వర్తించక ఆశచేత ఇత  
రుల పనులయందు జోక్యము కలుగజేసికొనుట  
కూడ కోపమును హెచ్చించును. గాన భవం  
జాగ్రూఢతతో మొలగవలయును.

“ప్రకృతిజీవన సాధకుడు”

గుడివాడ తాలూకా కాంగ్రెసు సంఘంవారి టీకాల వ్యతిరేక తీర్మానము

8—12—38 సభలోని తీర్మానం నెం 35 రు.

అనాలోగ్యమైనట్టియు, అనవసరమైనట్టియు, టీకాలపూరిత, ప్రభుత్వమువారు అకలంబించుచున్న నిర్బంధ విధానమును మాన్పించవలసివడిగా మద్రాసుప్రభుత్వమువారిని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

—కార్యదర్శి.



# ప్రకృతికార్యాలయ బ్రష్టు - బెజవాడ

1938 వ సంవత్సరము అక్టోబరునెల లెక్కలు

జ మ లు		ఖ ర్చు లు	
వెనుకటి నెల నిలవ	20-13-0	భరణములు	33- 5-4
ప్రకృతి పత్రిక 15-12-0	26- 6-0	పెట్టుబడులు	179- 7-0
ప్రకృతి పోస్టేజీలు 0-10-0		నాణరు	18- 4-0
ప్రకృతి ప్రకటనలు 10- 0-0		మినలేనియస్	1- 6-6
పుస్తకములు 235-14-0	238- 5-0	అచ్చుపని	58- 7-0
పుస్తకముల పోస్టేజీలు 2- 7-0		స్టేషనరీ	0- 3-6
ప్రకృతి స్టోర్సు	3- 0-0	జనరల్ పోస్టేజీ	1- 4-9
ఇండ్ల అద్దెలు	10- 0-0	ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీలు	6- 5-0
జమలు రొఖం:—		పుస్తకముల పోస్టేజీలు	5- 0-0
గాంధీ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంకు	60- 0-0	పుస్తకముల కమీషను	0- 4-0
ఇండియన్ నాచురోపాతిక్		సిలువరొక్కము	68-13-2
అసోసియేషను	11- 6-6		
ఆంధ్రగ్రాంథాలయ పెన్స్	1- 5-0		
జమ నీటిపనులు	1- 8-9		
	<hr/>		
	372-12-3		372-12-3

వేమూరి మల్లిఖార్జునరావు,  
మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య,  
కార్యదర్శి.

## కృష్ణాజిల్లా టీకాల వ్యతిరేక మహాసభ, గుడివాడ.

ఈసభ డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి అధ్యక్షతకీంద 1939 సం॥ జనవరి 3 వ తేదీన జరుగును.

చంద్రాల ఆరోగ్య వర్ధనీ సమాజమువారి యాజమాన్యమున ఆహ్వాన సంఘ మేర్పడి అడుసుమిల్లి వీరభద్రయ్యగారు ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులుగను, నిమ్మిడ్ల కృష్ణమూర్తిగారు ఆహ్వాన సంఘ కార్యదర్శిగను యెన్నుకొనబడి మహాసభా దేర్బాటు లన్నియు అతిత్వగ్రీతముగా జరుగుచున్నవి. కాన ఈ ఉద్యమాభిమానులెల్లరు 3వ తేదీ ఉదయమునకే గుడివాడ శారీరకంగా సినిమా హాలులో జరుగబోవు ఈసభకు రావారికితులు.

ఆరోగ్య వర్ధనీ సమాజం, చంద్రాల,  
అంగలూరు పోస్టు,  
గుడివాడ తాలూకా.

ఇటు,  
అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు,  
ఆరోగ్యవర్ధనీ సమాజ అధ్యక్షుడు.

# ఆరోగ్య తత్వము

పువ్వాడ వేల్మజు  
(గతసంచిక తరువాయి)

## ౨౨ దుస్తులు

సృష్టియందు తమంతటా తమ చలిగాలినుండియు వడిగాలి నుండియు కాపాడుకొనుటకు తగినంత జానము లేని జంతు జాలములపై చర్మములం దంతటను పెండుకొలు గలవు. మిక్కిలి శీతలదేశములం దీశమములు పొడుగు గాను ఒప్పు గాను ఉండి వేసవికాలమునందు రాలిపోవును. మనుష్యు శరీరమం దట్టి పెండుకొలు లేవు. మనుష్యుడు కానిను సరణముగ గాలిచేతాలవలన గలగుబా"లనుండి కాపాడు కొనుటకు దగినంత శక్తిగలవాడగుటచే ఢగవంతు డిట్టి జాగ్రతను నిడిచిపెట్టియున్నాడు. మనముపాడ దుస్తులను ధరించక మన శరీరముల జాగ్రతను ప్రకృతమాతకు విడచిన యెడల ఆచరికాలములోనే ఆరకాలి చర్మమునట్టి గట్టి చర్మము గలిగి దానిపై రోములు మొలచి చలినుండి మనకు బాధ లేకుండపోవును. మన దేశమునందు హిమంత పర్వతపార్శ్వతములందు దిగుబురులై చరించు యోగిపుల శరీరము లిట్లెప్పుడుటచేతనే వారు నిర్విచారముగ తపసు చేసుకొన గలుగుచున్నారు. అందువలననే మనము ఆతి జాగ్రతపరులముగాక సర్వమును ప్రకృతిమాతకు విడచిన పక్షమున మన కేలోటును గలగనియున్నాము. మనకు ఢగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన జ్ఞానము సుపయోగించుకొని పౌకర్యములగలగజేసుకొనినకొలది ప్రకృతిమాతయొక్క సురక్షణనుండి దూరముల మగుచున్నాము. దుస్తులు మనకు మానసంరక్షణకొఱును, గాలియొక్క మార్పుల నుండి మన శరీరశక్తియును గానాడుటవలన ముందు మొదలగునవి సులభముగ చర్మమును పగులగొనిండుటకును ఏర్పడినవి. ఈదుస్తులు దేశముయొక్క శీతోష్ణ నిత్యనిబట్టియు వారు చేయు వృత్తులనుబట్టియు వేరువేరువిధములై కట్టుకొనుట యందుగూడ మాతృలను జెందియున్నవి. మిక్కిలి శీతల దేశములందు నివశించు జనులు చర్మములనే ధరించెదరు. శీతల దేశములందలివారు ఉన్నితోనేసిన బట్టలను ధరించెదరు. సమశీతల దేశములందలి వారు ఉన్నిబట్టలను, నార బట్టలను, పట్టుబట్టలను కొంతవరకు నూలు బట్టలనుగూడ ధరించెదరు. ఉష్ణదేశవాసులు నూలుబట్టలను, నార పట్టు బట్టలను ధరించెదరు. శీతల దేశవాసులు శరీరమం దేహము గాని కనపడకుండునట్లు దగ్గర గుడ్డను చిువైన దుస్తులుగా దయారు చేసి కట్టుకొందురు. ఉష్ణదేశపువారు పల్లవి నూలుబట్టలను ఒరులుగా కుట్టుకొని కట్టుకొందురు. ఇట్టి యేర్పాట్లు పూర్వ కాలమునందేగలవు. నాగరికత

వ్యాపించి మహమ్మదీయులలోను పాశ్చాత్యులలోను సాహచర్యము గలిగి నప్పటినుండియు హిందువులు తమ పూర్వాచారముల విడచి పాశ్చాత్యులవలెను మహమ్మదీయుల వలెను దమ దుస్తుల మార్పుకొనుచున్నారు. దుస్తులు ధరించుట కేవలము ఆందముకొఱకే గాదనియు, పరమతాచరిం. నము భిన్నావగామి వీరు గృహించినయెడలను, తగ్గిదండుగిల పిల్లకు బోధించుచున్నను ఇట్టిమాతృలు జరిగియుండవు. ముది ఉష్ణదేశమగుటచే విలవగల ఉన్ని బట్టలతో మనకు నిమిత్తము లేకపోవుటయేగాక సరియైన గాలి, చర్మమునకు తగులక అది పాలిపోవును. ఒరులుగా నుండు దోవతి గట్టుకొనుటచే మర్మస్నానములకుగూడ గాలి తగులుచుండును. ఉద్యోగనిర్వంధములేనివారు చొక్కాలను, కోట్లను, టోపీలను ధరింపవలసరములేదు. గాంధీ మహాత్మునివలె కటిగస్త్రముతోనే కాలక్షేపము జేసు వచ్చును. అందువల్ల దుస్తులకొఱును మనసంపాదనలో గొంత భాగమే ఖర్చుపడి మిగిలినదంతయు శరీరపోషణకు వగు నావారసంపాదనకొఱు పుపయోగించుమగదా! మన యవసరము లన్నియు పూర్తిగా దృష్టిపరుపబడిన పిమ్మట వృద్ధాప్యదశలో మనంతట మనము స్వేచ్ఛగా బ్రతుకుటకు దగు జాగ్రత చేసిన పిమ్మటను మిగిలిన గదా సరిదాలకు తా వివ్వలసింది? పెక్కుండు ప్రత్యేక సంపాదకులగు పేదజనులు దమ యిరుగుపొరుగువారైన భాగ్యవంతుల జూచి వారివలె నుండవలెనని దుస్తులకొఱు కమితవ్యమును జేసుకొని తమ సంపాదన తమకు జాలదని విచారించెదరు. మన దేశము ఉష్ణదేశ మగుటవలన బట్టకు విశేషవ్యయ మవసరములేదు. ఉన్నిబట్టలు మన కవసరమేలేదు. భాగ్య వంతులు మాత్రము పట్టుబట్టలను నారబట్టలను గట్టుకొన వచ్చును. పేదవారికి నూలుబట్టలు చాలును. మనపాలము నందు పండు ప్రత్తినుండి స్వయముగా దారమును తీరిక గా నుండు సమయములందు దీసికొని బట్టలు చేయుచుకొని కట్టుకొనినయెడల బట్టల ఖర్చు మన సంపాదనలోనుండి తిగులుబాటు గాదు. ఒకప్పుడు స్త్రీ పురుషు అందరును దమ తీరిక సమయములందు నూలు దీయుచుండిన పక్షమున మనకు గావలసినంత బట్టరాగా మిగిలిననూలు నమ్మకొని కొంతద్రవ్యము చేర్చుకొనవచ్చును. నూలు దీయుటవలన మనస్సు విషయములకు పోక నిలచును. అందువల్ల ఆత్మస్మృతి ముగూడ గలను. ఖర్చుగుడ్డలు శీత కాలమునందు జెచ్చుగానుండును. ఉష్ణకాలమునందు

చల్లగా నుండును. నూలునందరి పురివిడి మైత్రగానుండును. నన్నని బట్ట కట్టుకొని స్నానము చేసినపుడును, వీధులంగు నడచునపుడును శరీరమంతయు కనిపించుటచే మానవోని గలుగునుగదా! మానసంరక్షణముకొఱకు బట్ట గట్టుకొను వారు మానవానికరములగు నీమనూలుబట్టల ధరించుట మంచిపనిగాదు. అంతేగాక ఖద్దరుబట్టను ధరించుటకలన పేదలగు మన దేశవాసులకు భుక్తిని గలుగజేయుటయేర్పడు చున్నది ఖద్దరుబట్టలను కల యధికమైనను చాలకాలము మున్నుటవలన సగటున ఖద్దరుబట్ట ధరించువారికే బట్టల విషయములో ఖగ్గు తక్కువగునుగాన నర్వవిధములఖద్దరు బట్టనే ధరించవలెను. పంటాములు ఇజార్లు బనియనులు మొదలగు శరీరము వంటిపెట్టుకొను దుస్తులు మన కనవసర ములే గాక, గాలి చొరనివ్వక, శరీరమునకు కళ లేకుండ జేయును. మొదట్టాలు మొదలగు పాశ్చాత్య బంధములు శిరస్సునకు సరియైన రక్తప్రసారము లేకుండ జేయును గాన మనకు దగవు. స్త్రీయందు మూగురాంధ్రుని మంచి చెడ్డలు తెలుసుకొను జ్ఞానము తక్కువ యగుటచే రోజున కొకమార్పు గలిగించుకొను చున్నారు. తమ వటుంబా దాయమును గుర్తింపక యిరుగుపొరుగు స్థితింతులతో బాటు దామరూడ నుండవలెనని యాదాయమునకు మించిన వ్యయమునకేసి దాపుదువీరల కొఱకును, ఆననస రమైన దుస్తులకొఱకును వ్యయపరచి సిండికేలేకుండజేసి అదివరకే తీరికలేకుండ పనిచేయు మగవానికి మనస్థితియు గూడ లేకుండజేయుచున్నారు. ఇట్టివారు కొంచును తెలివి దెచ్చుకొని ఖద్దరుదీక్షను వహించినవత్తుమన సుఖపడగలరు. అవసరమైనబట్టలనేతప్ప నిలవకొరకుగాని సరదాకొరకుగాని పేదవారు బట్టలగొనరాదు. హరిజనులు దమసంపాదనము నందు చాలభాగము తాగుడుకును, మిగిలినదానిలో గొప్పభాగము బట్టలకును బెట్టుటమాని ఖద్దరును స్వయ ముగా కడుకుకొని కట్టుకొనినయెడల వారి దుస్థితితప్పి, దృవ్యంతులై తమ బ్రతుకునకు నష్టంబుపై వాధాగము పడ వక్కరలేకుండ గౌరవమును సంపాదించుకొన గలుగుదురు. విద్యకొఱకును పరిశుభ్రముకొఱకును, అరోగ్యముకొఱకును తమ దృష్టమును వినియోగపరచుకొని తమ కార్యపై నిల చుట నేర్చుకొనిన యెడల అస్పృశ్యత తనంతటనే నశించునుగాని తమ దురలవాట్లను మానక దుస్థితిలోనుండి చేయూత యిచ్చువారిని గూడ పడగట్టుచు అస్పృశ్యత మాన్యవలసినదని అరచిన లాభముండదు. ఒక తరమునందు కటివస్త్రముతోను గంజుడుతోను జీవింది దృవ్యమును చేర్చి విద్వత్తు విద్యాదులు చెప్పించిన మరి యొక

తరమును అస్పృశ్యత తనంతనే నశించును. వ్యయం సామాన్యమువలననే సర్వకార్యములును తిన్నబడును. గాన సాశ్చాత్యులయొక్క దుస్తులతో మన కనవసరములేదు. నూలుబట్టలను ధోవతులు, చీరలుగనే ధరింపవలెను. ఖద్దరు బట్టనే ధరించవలెను. వ్యయముగ నూలు వడకుకొనవలెను. సంపాదనలోని వైకము దుస్తులకొఱకు వ్యయపడనీయ రాదు. సాధ్యమైనంత తక్కువబట్టనే గట్టుకొని మన శరీరమునకు గాలియు ఎండయు దగులనీయవలెను. శరీరము నితరులు జూచిన నీగుపడ నవసరములేదు. సాధ్యమైనంత మట్టుకు బట్టలవిషయమైన ఖగ్గు తగ్గించుటయే లాభము.

### ౩౩ కృత్తి

సంతోషమువలన మనకు లేనికత్తి గలుగును. అరోగ్యము పెంపొందును. సర్వకార్యములును నెరవేరును. అట్టి సంతోషమునకు కృత్తియే బీజము. సర్వవిషయములందును మన వన్నదానితో కృత్తినిండి తనకంటె పీనులను జూచి వారికంటె తాను మంచిస్థితియందున్నందుకు సంతోషించుచు అట్టి స్థితి తమకు గలుగజేసిన భగవంతుని యందు కృతజ్ఞులై యుండవలెనే గాని తమకన్న నెక్కువ స్థితియందున్నవారిని జూచి వారికంటె దమస్థితి ప్రాప్త్య ముగా నున్నదని విచారంపరాదు. కృత్తిగలిగి యుండవలె నని సోమరిపోతుగ నుండి తిండికే లేకుండ మాడుట మంచిదికాదు. సర్వవిధముల ప్రయత్నముచేసి మనకు దొర కినదానితో దృష్టి నొందవలెను. దానినే నిష్కామకర్మ యనవచ్చును. తమకన్న విశ్వకర్మమునకు దృష్టిలేక తన కంటె నధికకర్మవంతుని జూచి తమ కట్టిభాగ్య మబ్బక పోయెనని మనోవ్యాధి గలవారు సర్వదా విచారించు చుండురు. మనోవ్యాధికి మందులేదుగాన అరోగ్యము నశించును. అరోగ్యము నభివృద్ధి నందించుకొనుటకు నిత్య సంతోషము గావలెను. పూర్వకాలమునందు మనదేశమున సర్వజాతులవారును తమ తమ తాత తండ్రిల కృతులనే జేసికొనుచు అందువలన లభించు దృవ్యముతో గడుపు కొనుచు వారి వారికి నియమింపబడిన కులధర్మముల ననుస రించి బ్రతుకుచు సర్వదా సత్కుష్టాంతరంగులై యుండెడి వారు. పూర్వ హిందూరాజుల కాలపుచరిత్రలయందెల్ల పృజలు జార, చోర బాధలు లేక వ్యాధి, దరిద్రములు లేక తమ జలాచారములు విడువక సుఖులై యున్నట్లు చదువుచున్నాము. పుస్తకముందు పలధర్మము లడుగంటి తండ్రి తాతల కృతుల విడచి యన్యకృతుల కలనడి తమ వన్నదానితో దృష్టిలేక యెల్లప్పుడును మార్పునోగుచు

అది లభించకపోవుటచే నగ్నవా ఆసంతృప్తి నే గలిగి యుండుటవలన సుఖముకనది లేక ఒక కులములోనివారు మరొక కులమును గలవలయు ననియు, తమ మతధర్మముల వీడి అన్యమతధర్మముల నవలంబింప వలెననియు స్త్రీలు తమ ధర్మముల వీడి పురుషధర్మముల నవలంబింప వలెననియు పురుషులు స్త్రీధర్మముల నవలంబింప వలెననియు తొలుగుబాటు నొందుచుండుటచే సంతోష మునదిలేక ఆరోగ్యము చెడి బాధనొందుచున్నారు. గాన తృప్తిగలిగి తన స్థితికి సంతోషించు చుండవలెను,

### ౨౪ ఇంద్రియముల విషయమున జాగ్రత్త

చిత్తము, కండ్లు, నాలుక, ముక్కు, చెవులు అనునవి జ్ఞానేంద్రియములు. మనకు పైకి గనుపడునవి ఇంద్రియములుగావు. వీనిననుసరించి నూత్నైంద్రియములున్నవి. వానివలననే మనము విషయముల గ్రహించి వానిజ్ఞానమును బడయుచున్నాము. పృథివీహూనకీ యింద్రియములున్నను విషయములను గ్రహించుకొని లేచుగావున అంతరింద్రియసంబంధమువలననే ఇవి పరకాశింపజేయబడుచున్నవి. వినను ఈ ప్రకారము ఇంద్రియములు జాగ్రత్తగా నున్నపుడే అంతరింద్రియములద్వారా మనస్సు వీనిని గ్రహించుచున్నదిగాన వీనిని జాగ్రత్తగా సంరక్షింపబడెదల అంతరింద్రియములగుడ జేతును. ఏయింద్రియము చెడునో అసంబంధమైన జ్ఞానముగలుగు సాధనము లేక పోవును. నేత్రేంద్రియములేనివానికి పరిపంచమందలి వస్తువులను జూచుటకు పాక్షిలేదు. ఇట్లే యితరేంద్రియములును. ఆరోగ్యవంతుడగువాడు సర్వేంద్రియములును వాని వానిపని నవి జాగ్రత్తగా తీయుచుండి సుఖించుచుండును. అట్లుగాక ఏయింద్రియము ద్వారా జ్ఞానము గ్రహింపబడి లేకున్నను అట్టివాని నారోగ్యవంతుడనుగూడదు. సర్వ వ్యాధులను మూలకారణ ముజ్జీర్తియని చెప్పుడినదిగా! అట్టి యజ్జీర్ణిక కారణములేకుండ జేసుకొనుటచే ఇంద్రియములేవియు జెడక వానిపనినవి జేయగలిగియుండును. గాని మనముజాగ్రత్తవలన మనజాగ్రత్తకు మించిన వైకలుకుటవలనను ఒక్కొక్కపుడు మనకు చెలియకుండ ఆగంతకములుగ దటస్థించి మన దెబ్బలవలనను, అగ్ని, జలము మొదలగువానివలన గలుగు ప్రమాదములవలనను ఇంద్రియములు చెడిగలవు. అట్టివానినిగూడ బ్రహ్మతీమాతయే గుదిచ్చి తిరిగి యేపుటిసితికి దేగలదు. మందులతో నిమిత్తమేమియులేదు. శరీరమునకు, తనకువచ్చు సర్వబాధల నివారించుకొను శక్తిగలదు. దానియందు మనకు నమ్మకముండి మనయడంకి లేకుండ నుండుటయేగాక వానికి

మనముగూడ దోడ్పడినపక్షమున సర్వరోగములను దమంతరించుటకు శాంతించును.

నాగరిక తావిశ్లేషముచే పృథ్వితీమాత యేర్పరచినవిధులను మీరుటవలన ఈ యింద్రియములు దమకక్షిని ఆచిరకాలమునందే గోల్పోవుచున్నవి.

కన్ను పగలు సర్వశస్త్రపులను జూచుటకును రాత్రులందు చీకటియందు కొంతవరకుమాత్రమే చూడగల్గుటకునువిధిపడియుండగా రాత్రులందు దీపము లేర్పరుచుకొని దానికి కొంతభారము గలుగజేయుటవలనను, మితిమీరి తిని శరీరమందు అన్యవదార్థము పువ్వకొనినపుడు ఆ అన్యవదార్థము కంటిపట్టి పట్టి కంటిపద్ధత వచ్చునరముల జెరుగుటచేతను దృష్టిహింసద్యము, చర్మారము, హృస్వదృష్టి, కంటిరోగములు గలుగుచున్నవి. అంతకంతకు సామాన్యదీపముల జెలుతురు జాలక, లాంపులు, లాంతరులు కొంతకాలమును, పిమ్మట అంతకంటె జెలుతురుగల పెట్రోలమాప్న లాంతరులజెలుగును, విద్యుద్దీపముల జెలుతురును వచ్చినవి. అందువలన దీపములేకుండనే చూడగలకక్షి యంతరించినది. కృమముగ విద్యుద్దీపపు జెలుతురును కలవడిన కన్ను తక్కువజెలుతురునందు చూడజాలను. ఇట్టి జెలుతురు అస్వాభావికమైనందున నేత్రేంద్రియముచెడి చిన్నతనమునందే కళ్ళజోళ్లు కావలసినవచ్చుచున్నవి. గాన సాధ్యమైనంతవరకు రాత్రులందు చూచుట మాని అన్ని పనులును పగలే చేసుకొనుచు రాత్రులందు నిద్రించుచుండినయెడల ఇట్టి నేత్రరోగములురావు. తచ్చి నపుడైనను అస్వాభావికమగు జెలుతురునందు సంచరించుట మాని దేహమును అన్యవదార్థమునందే తప్పించినయెడల యిట్టిరోగములనుండి విముక్తులగుదురు. సరదా కొఱుకుగాని, చల్లదనము కొఱుకుగాని కంటియందెట్టికాటుకలను, మంచుసరకలను, అరఖలను వేసుకొనరాదు. వీటి అన్నిటివలన గలుగునవ్వములు లేకుండ సుగుణము నిచ్చునవి చల్లని మంచినీరును, నూర్యకీరణములను. వానిని వాడువిధము చికిత్సాభాగమునందు వ్రాయబడును. స్వతస్సిద్ధముగ నేత్రమువద్ద అన్యవదార్థము చేరినపుడు కళ్ళలోకవంటి రోగముపుట్టి పునీ, నీరుపాపమున దానిని గొంటివేసి కిమ్మును బాగుజేయును. నలుసుపడినపుడు కావలసినంత నీరువచ్చి యానలుసును కొలికివద్దకుజేర్చును. రెప్పుకంటియందు దీపదారమును పైనుండి పడుకుండ గావూడును. ఇట్టిజాగ్రత్త స్వాభావికముగనే యేర్పడియున్నది. ముక్కు వ్యాసనబీబ్బులయు, మనము తినవదార్థములు అర్జుమలా, కావా యనుదానిని నిర్ణయించుట చేర్చిది

నది, దీని కిని ముక్కు-పాడుము వంటివి పీల్చుట చేతను, సువాసనద్రవ్యములను ఆడుదెట్టి దుర్వాసనను గ్రహింప జేయుటవలనను, తప్పనిసరిగ దుర్వాసనలములం దునికి చేతను మనము పాడుజేయుచున్నాము. మనము పీల్చెడి గాలియుండుగల నలుసులును, మిక్కిలి శీతవాయువును ఊపిరితీయులానికి పోకుండ ఆపుటకిందు శెండుగ్రిక లేర్పడి నవి. నానికొసంబంధమైన వ్యాధులు గలిగినప్పుడు రొంప పట్టి ఆక్రమణ చేరిన రోగపదార్థములతో నశించును. అట్టిప్రవృత్తియును మనము మందులచే నాపరాదు. ముక్కు-పాడుము మొదలగునవి నానికాశ క్రింది పోగొట్టి, కల్లదప్పిని జెరది పెదదును పాడుచేయునుగాన దానిని పీల్చుకూడదు.

చెవి- ఇది ధ్వనులు వినుటకేర్పడినది, దీని సాహాయ్యమున ఇతరులనోటినిండి వారయుద్దేశముల గ్రహించుచున్నాము. ఈయింద్రియమునం దవ్యవధానము చేరినపుడు, పోటు, చీముగలిగి ఆయవ్యవధానమును దోలగించును. మందులు కాదుటచే ఆయవ్యవధానము గట్టిపడి యింద్రియమును పాడుచేయును. చెమడువచ్చును. చెవిని గాపాడుకొఱకే చెవియందు గులిమియుండును. దీనివలన గూబయెండక చెమర్చుచుండును. గులిమి ఎక్కువై దానియుపయోగము లేనపుడదియే యెండి క్రిందపడిపోవును గాన గులిమిని పుల్లలతో పొడిచి తీయకూడదు. చెవియందు పోయు మందుల వలన రోగపదార్థ మెండిపోయి చెవిని జెరుచుటచే చెమడుగల్గును. మందులువాడక ఆవ్యవధానవిమోచనము చేసుకొనుటవలన నట్టిబాధ గలుగదు.

నాలుక ఇది రుచినిగ్రహించి తినదగినవస్తువును మాత్రము లోపలను పోనిచ్చును. నోటిలోని వస్తుకొని యేకస్తువునై నను నమలునపుడు పళ్లెనందున కొవస్తువునులోయును. సహజస్థితియందు బహుమృదువుగానుండును. తినదగిన వస్తువును జెప్పగల యింద్రియమైనను దీనికికూడని వస్తువులరుచిని జూపినపుడు కొంతకాలము ముట్టుకు ఆసహ్యించుకొనును. దానిబోధనలవలనక ఆదేవస్తువును దీనినగొలిది ఆవస్తువులకుగూడ నవియలనడును. అవిధముననే మనుష్యులు మాంసాహారమునకును, ఉప్పు, కారము, చురుకు బుట్టించు సువాసనద్రవ్యములను దినుట కలవాటుబడిరి. సహజాహారము దినునపుడుకొవలసినంతకంటె అధికముగా దినుట కొప్పుకొనదు. ఆరుచిని నూచించును. కొని మసాలాలు, కృత్రిమముల గల్పించినపుడది లంచగొండియై దానిపని నదిచేయుట మానును. అజీర్ణమువ్యాపించినపుడు కడుపునుండి వచ్చు కడిగాలులచే బండ్లబారును. నాలుకపై

నొకవిధమైన పొరయేర్పడి సహజముల చెలిసికొనజాలదు. మనుషటికంటె అధికమైన ఉష్ణ, కారము, సువాసన వస్తువులు తాంతులు తగిలిన గాని తృప్తిపొందవలదు నట్లు చెడిపోవును. అందులకే మనుష్యు లిప్పుడు సహజమైన వస్తువుల రుచిని గ్రహించజాలక కృత్రిమముల గోరుచున్నారు. సర్వవ్యాధులందును జీర్ణకోశము పని చేయుటకు వీలులేని స్థితి యేర్పడును. అప్పుడు నాలుకకు రుచి తెలియదు. అన్ని వస్తువులును అరుచిగానేయుండును. ఆ విధముగ ఆహార మక్కిరిదేని నాలుక మనకు బోధించును. ఆ బోధనను విని లంఘనము చేసితమా తిరిగి ఆరోగ్యవంతుల మగుదుము; మందులచే రోగము నణచి నాలుకయొక్క శక్తిని పాడుచేసి భుజించితమా కాలిక రోగముల వాతబడుదుము. ఆనాగ్రావికాహార సేవనమువలననే నాలుకయందు పాచిబట్టును. అజీర్ణిలేనపు డట్టిపాచి పట్టుదు. నాలుకపూత, పుండ్లుబడుట మొదలగు వ్యాధులన్నియు అజీర్ణవలన గర్భగహరమునుండి పైకి వ్యాపించు చెడుకడుపుచే వచ్చును. నానిని పోగొట్టుటకు, పటికసీరు గాని,యితిర వగిగువదార్థములు రాయుటగాని తప్పు. అజీర్ణిని పోగొట్టినయెడల ఆరోగ్యములు దమంతనే శాంతించును. నాలుక మృదుగును.

చర్మము ఇది ఆరోగ్యస్థితియందు మృదువై స్థితిస్థాపకశక్తి గలిగి రక్తము చిమ్ముచుండెడి రంగుతో నుండును. చర్మ వ్యాధు లేమియు నుండవు. అలసినపుడును ఉష్ణమువలనను చెమటపట్టును దిక్కునానై పాలినట్లుండదు. శెండుగ్రిక లండగలసిన తావులందు శెండుగ్రికలు గలిగియుండును. ఆనారోగ్యవంతుని చర్మము గట్టిపడి స్థితిస్థాపకశక్తిని పోగొట్టుకొనును. చెమటపట్టును. పాలిపోయి తెల తెల లాడుచుండును. మచ్చస్థానములు కూడ కొంచ మించు మించుగ దక్కన శరీరభాగములవంటి రంగులు గలిగి యుండవలెను గాని వివర్ణముగ నుండజనదు. తిమ్మిరి, మొద్దుబాటులు యనునవి రోగిసూచకములు. గాన ఆనారోగ్యపాతువులు గనబడినతర్వాతముననే సహజాహార స్వీకారము, ప్రకృత్యనుగరణాదులచే తిరిగి సహజరూపము నకు దేవలెను.

శరీరమునం దేభాగమునగాని, యే యవయవమునందు గాని కొంచమైనను నొప్పులును, బాధలును, పోటులు గలుగరాదు. కీర్ణ సర్వదా మణుగుచు, చాపబడు చుండవలయును. దానికి వ్యతిరేకము సంభవించిన తక్షణమున పశ్చిమి చికిత్సను బొందవలెను గాని ఉపేక్ష చేయరాదు.

తలయందుగలగు బాణలు అతీ రిని నూచించును గాన ఆ బాణమునకు పట్టు కట్టు చేయుటవలన కారణనివృత్తి కాదు. లంఘనము, ప్రకృతి భోజనము మొదలగు వానిచే కారణమును నిర్మూలించవలెను.

పాదములు నడచుటకొఱ కేర్పడినవి. దారి నడచునపుడు ముక్తి రాళ్లు గుచ్చుకొనవచ్చును. విషజంతువులు కరున వచ్చును. నడిచే పాక-వచ్చును. అంతేగాక ఆరకొలి యందు గలగు ఉష్ణాధిక్యమువలన శిరస్సునకు నీత్రము లకును బాధ గలుగునందుగు గాన పాదరక్షలచే వానిని సర్వదా గాపాడవలయును. పాదరక్షలు బూట్టునంటి కాల్చిని నొక్కిపట్టి యెదుగుటకును, రక్తప్రసారమునకును, చక్కని గాలి తగులటకును అడ్డు రాకుండ గాన హిందూపద్ధతి ననుసరించి తయారుచేయుబడిమ చెప్పలు పాసుకొని, ఆరబూట్లు, మొదలగునవి వాడవలెను. సర్వదా ఉడయా సమాన సమయములందు పచ్చికపై నోళ్ళులేని కాలిలో పీకానుపోవుట శ్రేయస్కరము.

### ౨౫ ఆ భ రణ ము లు

సాధారణముగ మనదేశమునందు దాభరణములను ధరించుట పూర్వకాలము నుండియు విశేషముగ స్త్రీలయందును బాలరయందును కొద్దిగ పురుషులయందును ఆలవాటున్నది. స్త్రీల కాభరణములు స్వంతధనమువలె ఆక్రమసమయము లందు ఉపయోగించు నిమిత్తమును, సౌందర్యమునకు మెరుగు పెట్టుటకును వీర్పడినవి. బాలర కవి ముద్దు కొఱకు ఉంచబడుచున్నవి గాని వీనివలన లాభములకంటె నష్టములే యధికములు. విశేషించి పిల్లలకు పాగిహానికరములను స్వేచ్ఛగా తగుగుటకు భంగిరములును అగును. అభరణములు లేని పిల్లలు ఎక్కిడకు పోయినను నేవకుల చేతిలో నున్నను నిగ్భయముగ తరిగి స్వగృహములకు జరుగుదురు.

చిన్నతనమునందు అభరణములచే అవయవములయందు రక్తప్రసరణము సరిగానుండదు గాన యెదుగుట కడ్డువచ్చును. ముక్కులు, చెవులు కుట్టి అభరణముల నుంచుట బోధిగా తగనిపని. స్త్రీలు బొమ్మలవలె అలంకరించుకొనగోరుదురు. ఈ యలంకారముల వలన స్త్రీ యింటిని విడచి పురుషసాహాయ్యము లేక యితరచోట్లకు పోవుటకు వీలులేదు. ధనముతో బాటు స్త్రీలనుకూడ భద్రపరచ వలసివచ్చుచున్నది. దొంగలకు భిక్షువులు చున్నది. ద్రవ్యమును వృధి బొందించుకొనుటకు సాధనము లెరుగని కాలము దివి యేర్పడినది. అభరణములకు బెట్టిన ద్రవ్యము పెరుగదు సరిగదా నిరుపయోగమై అరుగుదల చేతను, మజారి చేతను, కంసాలులు బంగారము నపహరించి కత్తి కలుపుట చేతను నష్టమును గలిగించును. విశేషమైన ద్రవ్యముగలవారు కొంత ధనమును అభరణరూపముగ దాచుకొన్నను బాధలేదుగాని పేదజనులు అభరణముల కొఱకు ప్రయత్నించుట శరీరతనము. అందును పేదలగు వారు విలువగల భావములకంటె శక్తిలేక నీచలో హములకు మలామా చేయించుకొని వాడెదరు. ఇది పులిని కాచి నక్క వాతబెట్టుకొన్నట్లును. రక్తప్రసరణము జరుగనివ్వక పోవుటకు దప్ప వానివలన లాభములేదు. ఇట్టివలచే గౌరవ మధికముగాదు. గాన అభరణముల వాడుట మంచిదిగాదు. స్త్రీధనము కొఱకు గావలసి నపుడు తాను వేరుగ సేవింప బాంకునందు దాచుకొనవచ్చును. పేదజనులు అనవసరమగు ఖర్చులు జేయుటకును, విషయసుఖముల కొఱకును, దానధర్మములందును భాగ్యవంతులతో సరిగావలెనని కోరుట మూర్ఖత్వము. దానవిచారము గలిగి మనోన్యాధిచే ఆరోగ్యముజేడును. వీరికి మనోనిరోధమువలన సర్వముఖములను గలుగును. ఆరోగ్యము చెడిదు, అనసరి కార్యములకు దప్ప వారు ధన వ్యయము జేయరాదు.

సంపూర్ణం.

## గుడివాడ తాలూకా కాంగ్రెసు సంఘంవారి టీకాల వ్యతిరేక తీర్మానము

8—12—38 సభలోని తీర్మానం నెం 35 రు.

ఆనారోగ్యమైనట్టియు, అనవసరమైనట్టియు, టీకాలపద్ధతి, ప్రభుత్వమువారు ఆచలించుచున్న నిర్బంధ విధానమును మాన్పించవలసినదిగా మద్రాసుప్రభుత్వమువారిని ఈ సభివారు కోరుచున్నారు.

కార్యదర్శి,  
బల్లు విశ్వేశ్వరరావు,



# సూర ఆషా

౭౭

## II వ అధ్యాయము

(క్రిందటి సంచిక తరువాయి.)

రింపవచ్చును. ఈ సూర్యనారాయణాకారము ఆత్మభావిత మయినది; స్వయంకృత మయినది. ఇది జడగోళముగాదు. చిత్కళలో నిండిన సూర్యవిభూతి. కావున ఈ గోళము చిత్సూర్యవై భవమయినది.

కావున ఖగోళమునకు స్వయంప్రకాశము లేదు. అందుచు ఆదిత్యపురుషునిచే యీకాంతి. ఈ

విషయమును జ్ఞాపకముచుకొని 'ఘృణ (కాంతి) గలవాడు ఘృణి' అను భావనతో 'ఘృణి' శబ్దముచ్చరించవలయును. "అసావాదిశ్యబ్రహ్మ" యని కంటి కగపడు ఖగోళమును జూచి, 'ఇదియే సూర్యుడని రూపమును ధ్యానముచేసినను జేయవచ్చును. ఏలయన, జగత్తును సృష్టించుటకు సూర్యుడు స్వయముగ తన శరీరముగ సూర్యగోళమును ఇతర సాధనాసేతు లేకయే సర్పించెను. కావున సూర్యునికి స్వయంకర్యయనియు సుకృతుడనియు ఋగ్వేదమునందు ప్రయోగములు గలవు. తన్ను తానే ఈ పరమపురుషుడు మండలాకారముగ జేసికొని, అందుండి కిరణప్రసారముజేసి ఘనీభవించిన కిరణములచే యీసృష్టిసంతయు జేసెను. కావున శ్రీ ఉపనిషద్భ్రహ్మయోగీంద్రు లిట్లు జెప్పిరి:— "సూదితస్యాతిరిక్తారిసూరిసందాత్మభావితమ్ | సూర్యనారాయణాకారం నౌమి చిత్సూర్యవై భవమ్"

అట్లే, మనమీ సూర్యమండలమును సమస్క-

ఈ సూర్యమండలము అచైతన్యమైన జడగోళము కానందునను, అం దంతిర్యామయగు పరమాత్మకు స్వయంకృత శరీర మయినందునను, అది చిత్స్వరూపమయినందునను, ఆ మండలమునకు 'తత్ సవితుర్వరేణ్యం భర్గః' అని గాయత్రి యందు ప్రయోగముగాన్నించుచున్నది. [సవితః = సూర్య దేవునియొక్క, వరేణ్యం = శ్రేష్ఠమైన, తత్ భర్గః = ఆ మండలమును (శరీరమును), ధీమహి = ధ్యానింతుము అని అర్థము] ఈ మండలము యొక్క ప్రభావమును అనేకులు అనేకవిధముల సుతించిరి. అంబోక స్తోత్రము నివోట జేర్చుచున్నాము.

యస్మండలం దీప్తికరం విశాలం  
రత్నప్రభం తీవ్ర మనాదిరూపం  
దాగ్ధ్యముఖ త్తయకారణం చ  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం ||

2. యస్మండలం దేవగజైస్సుపూజితం  
విశ్రేష్ఠ సుతం భావనయైక్కోవిదం  
తదేవ దేవం ప్రణమామి సూర్యం  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం ||

# క్షరీ మనము

పుష్పాలక్ష్మీనారాయణ

3. యన్మండలం జ్ఞానఘనత్వగమ్యం  
త్రైలోక్యపూజ్యం చ త్రిగుణాత్మరూపం  
సమస్తశ్రేణోమయ దివ్యరూపం  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
4. యన్మండలం గూఢ మతిప్రబోధం  
ధర్మస్య కృద్ధిం కురుతే జనానాం  
తత్సర్వపాపక్షయకారణంచ  
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
5. యన్మండలం వ్యాధివివాశదక్షిం  
యద్యగ్విజాప్నానుసు సంప్రగీతం  
ప్రకాశితం యేన భూక్తుశివ్యః  
పునాతుమాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
6. యన్మండలం వేదవిదో వదంతి  
గాయంతి యచ్చారణసిద్ధసంఘాః  
యద్యోగినో యోగజహంత సంఘాః  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
7. యన్మండలం సర్వజనైశ్చ పూజ్యతే  
ఆత్మా పరం ధామ విశుద్ధతత్త్వం  
నూత్నోత్తరై ర్హ్యోగపథానగమ్యం  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥
8. యన్మండలం వేదవిదోపగీతం  
యద్యోగినాం యోగపథానగమ్యం  
తత్సర్వవేదం ప్రాణమామి నూర్యం  
పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యం॥  
మండలాష్టక(౧)మీదం పూర్ణం యః పఠేత్ సతతం సః  
సర్వపాప విశుద్ధాత్మా నూర్యోక్తే మహీయతే॥

ఈ మండలాష్టకమును పారాయణ చేయుచుండిన “ఘృణి” శబ్దముయొక్క భావన చక్కగ స్ఫురించును.

“తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవన్యధీమహి” అను గాయత్రీ మంత్రమునందు “భర్గః” శబ్దమునకు ఉవ్వటాచార్యులవారును మహీధరాచార్యులవారును

మఱి పెక్కుమంది వ్యాఖ్యానకర్తలు మూడు అర్థములను వ్రాసిరి. “మండలం-పురుషో-రశ్మయ ఇతి శ్రయం భర్గః శబ్దనాచ్యమ్” అ.

నూర్యమండలమనిగాని, అందుండి వెడలు కిరణములు అనిగాని, అందంతర్యామియై యుండుపురుషుడనిగాని భర్గశబ్దమునకు అర్థము జెప్పవచ్చును. ఈమూడు అర్థములనే సౌరాష్ట్రాక్షరియగు “ఘృణి” స్మరియ ఆదిత్య అను మంత్రము జెప్పుచున్నది. ‘ఘృణి’ యనిన మండలము, ‘సూరియ’ యనిన అందుండి నీవించు కిరణములు, ఆదిత్య యనిన అందు ఆదియై, కారణమై సముదై అవ్యక్తుడై యుండునట్టి ఆదిత్యపురుషుడు అని అర్థము. ఇచ్చోట ‘ఘృణి’ శబ్దార్థము జేయబడినది. పూర్ణముద్దలయిన కాంతిరూపముననుండు మండలాకారము; అది గలవాడు ‘ఘృణి’ అని నూర్యాకారముయొక్క ధ్యానము జెప్పబడినది. ఇప్పుడు కిరణపరముగ నూర్యశబ్దము నిర్వచనము చేయబడును.

✽ దేవకారూపము ‘నూర్యః’

‘ఘృణి’ శబ్దమును నిర్వచనము చేయునపుడు, ఘృణ్ అను ధాత్వార్థము ప్రకాశించుటయని జెప్పితిమి. ‘ఘృ-ని’ అని ‘ఘృ’ ధాతువునుండియు వ్యుత్పత్తి జెప్పవచ్చును. ‘ఘృ’ (ఘరతి) చల్లుట, తడుపుట అని యర్థము. నూర్యదేవుడు కాంతి ముద్దలయిన తన మండలమునందుండి ప్రాణికోటి మీద తన కిరణములను వెదజల్లుచున్నాడు. ఆ కిరణములే పరీవాహరూపమున పరీవహించి



మనలను కాంతిన్నానమునందు తడుపుచున్నవి. ఇట్లు స్రవించు కిరణములే సూర్యులు (సరళీతి సూర్యులు). సూర్య దేవుడీ కిరణములను నిమిష మునకు 20 కోట్లలన్నల బహుగల ద్రవ్య మును మన సుఖప్రాప్తికై పరిత్యాగము జేయు చున్నాడు. ఈ కిరణములు ఒక రెప్పపాటుకు ఇంచు మించు రెండులక్షల మైళ్లదూరమునకు పరుగిడివచ్చి 9 కోట్ల 29 లక్షల మైళ్లదూరమున నున్న భూమిని ఎనిమిదినిమిషములలో జేరుకొనుచున్నవి. ఇట్లు స్రవించు కాంతులు గలవాడే సూర్యుడు. సూర్య మండలమునందే గాక సూర్యరశ్మిలయందును సూర్యదేవుడంతటి ర్యామియై యున్నాడు. కావున సూర్యకాంతిని పూజించినను సూర్యుని పూజించి నట్లేయగును. తొల్లి కావ్యీతకమహర్షి సూర్యునికిని అతనికిరణములకును భేద మేమియులేకుండ యువానన సలిపినట్లు వేదము జెప్పుచున్నది. సూర్యకాంతియొక్క ప్రభావము దెలియనిదే యీ కాంతిని పూజించుట కుదరదు. కావున ఋగ్వేదమునండి కొన్ని ఋక్కులు ఇవ్వట జేర్చుచున్నాము. సూర్యకాంతిమహిమను ఈ ఋక్కులు దెలుపుచున్నవి.

“ఇదం శ్రేష్ఠం జ్యోతిషాం జ్యోతిరుత్తమం  
విశ్వజితే ధనజ దుచ్యతే బృహత్  
విశ్వభౌ ష్ణాజో మహి సూర్యో  
దృశే ఉరు ప్రపథే సహ ఓజో అచ్యుతమ్”

ఇదం - ఈ కంటికి గపడు సూర్యకాంతి, శ్రేష్ఠ - ఎక్కువ ప్రశస్తమునది (సౌర తేజస్సుయొక్క మహిమను దెలియక ప్రశ్నించుచును దానిని మనము వినియోగించడములేదు). వంట వండు కొనుటకును, శీతబాధ దీర్చుకొనుటకును ఉపయోగించు భౌతికాగ్నియు, యెల్లప్పుడూ అగ్ని

యు, తదితరాగ్నులును, పెట్రోలియం మొదలగు వస్తువులిచ్చు అగ్నులును సూర్యాగ్ని నుంచి గలిగినవియేను. సూర్యాగ్ని దక్క మతి యితరమగు అగ్ని లేదనియే పాశ్చాత్య ప్రకృతి వేత్తల సిద్ధాంతము. సూర్యాగ్నియే, జ్యోతిషాం జ్యోతిః - ప్రకాశములగు అగ్నులకన్నిటి కిని కారణభూతమనున జ్యోతి. అగ్ని - ఇతరాగ్నులకంటె సూర్యాగ్ని, ఉత్తమం - ఉత్కృష్టమయినదియను, ఫలము లిచ్చుటయందు, బృహత్ - అధికమయినది, విశ్వభౌ - సర్వమును జయించునది. అధిష్ఠాధిపతిరసాధనముల చేత నివారణగానియెడల, అట్టి సర్వదూఃఖముల పోగొట్టునామధ్యముగలది. భౌజః—సూర్య మండలమునందుండు కాంతి, మతియు ఓజః—సూర్యమండలమునండి వెలువడి కిరణరూపమున నుండుకాంతి, ఉరు సహ - తన విస్తరణచే అనగ వ్యాప్తిచేచీకటినిబోలినదూఃఖమునుబోగొట్టునది. అట్టి, మహా-మహిమగల, సూర్య - స్రవించు ఈ కాంతి, దృశే-మనము జూచి యుపయోగపరచుకొనుటకై, ప్రపథే - అంతటను వ్యాపించి యున్నది. మతియొక ఋక్కునందు “మహిజ్యోతిర్నిభిభ్రంతి- త్వా విచక్షణ భాస్వంతి-చక్షుషే-చక్షుషేమయః”

ఈ గొప్ప తేజస్సు అందరికిని మయః - అనగా సౌఖ్యము కాంతిని గలుగజేయునట్టిదనిభావము. కావుననే “శం నో భవ చక్షునా శం నో అహ్నా శం భానునా శం ఘృణేన” అను ఋక్కునందు—“కేవలము కాంతిచేతనే, మాకు శాంతిని సుఖము నిమ్ము. “తత్సూర్య ద్రవిణం దేహ చిత్రం” ఓ సూర్యుడా! నీ చిత్రముగు కాంతి యను ధనమును మా కిమ్ము. అని ఋషులు ప్రార్థించుచు వచ్చిరి. సౌరకాంతియే గొప్ప అమూల్యమయిన

ధనముగ ఆధునిక ప్రోక్టర్ శాస్త్రజ్ఞులును దలచుచున్నారు. సూర్యకిరణ ప్రభావమున వివిధ వ్యాధులను కుదుర్చుటకు South Florida, Chille అను దూరదేశములందును Mexico యందును చికిత్సాలయము లిప్పుడేర్పడియున్నవి. విరోహఖండమందును అట్టి సూర్యకాంతిచికిత్సాలయములు గలవు. John Sperti స్పర్టి యను శాస్త్రజ్ఞుడు Cineinate పట్టణమందు సూర్యకిరణములద్వారా మన ఆహార పదార్థములను శక్తివంతముల జేయుటకు Ray "Filters" ద్వారా కిరణములను ఆహారములందు ప్రసరింపజేసి Vitamins ఉత్పత్తి జేయు మార్గములను కనిపెట్టి యున్నాడు. మన ఋషుల పద్ధతివేరు. ఈ సూర్యకిరణములు చైతన్యయుక్తమయిన జీవకళలై యున్నందున కేవల మానసిక సంకల్పమాత్రమున అట్టి ఫలములను ఈ కాంతి మన కిచ్చునని వారి సిద్ధాంతము. కావుననే, "అసావాద్యోబ్రహ్మ" ఆ కాంతిముద్దయగు సూర్యబింబమే పరబ్రహ్మ, పరమేశ్వరుడు అని భావింపవలయును. తీర్థకాలములందును సూర్యాభిముఖుడై "సూర్య దేవుడు తన కిరణములను నాపై పెదజల్లుచున్నాడు. నేను కాంతిస్నానమును జేయుచున్నాను. కాంతి సముద్రములో మునిగి యున్నాను. ఆ సూర్యుడు నా దేహమునందు కాంతిరూపమున ప్రవేశించి నన్ను తనయందు జేర్చివైచెను" అని భావించుచు, 'ఓం ఘృణి సూరియ ఆదిత్యో' అని కాంతిస్నానమును జేయవలయును. ఈ అభిప్రాయముతోనే "సూర్యాభిముఖః పశేత్" అని యీ అష్టాక్షరీ మన్తమును సూర్యుని కిరణములు మనపై ప్రసరించుచుండగా ఈ మన్తము జపింపవలయునని సూర్యోప

నివత్తు జెప్పుచున్నది. ఈ విషయము "ఫలశ్రుతి" అధ్యాయమునందు వివరింపబడినది. ప్రస్తుతమున, "ఆదిత్య" శబ్దముయొక్క నిర్వచనము చేయుదము.

### 6 దేవతారూపము - ఆదిత్య

'ఘృణి' శబ్దముచేత సూర్యమండలము, 'సూర్య' శబ్దముచేత అందుండి వెలువడు సూర్యకాంతియు జెప్పబడినవి. ఇప్పుడు 'ఆదిత్య' శబ్దముచేత, మండలమునందును, కిరణములయందును అంతర్యామియైయుండు "ఆదిత్య" పురుషుడు జెప్పబడుచున్నాడు. "స ఆదిత్యోయ ఏష ఏతస్మిన్మణ్డలే పురుషః" మణ్డలమనగా సూర్యబింబము, లేక, కిరణసమూహము. ఈ రెండింటియందును ఆదిత్యపురుషుడున్నాడు. ఆదిత్య శబ్దము అదితి శబ్దమునకు తదితప్రోత్తయములగు 'తక్' గాని లేక 'ణ్య' గాని జేర్చగా ఆదిత్యశబ్దము గలిగినది. 'అదితి' - అనగా "న దీయతే ఖండ్యతే బృహత్వాత్ దాతుం ఛేత్తుం అయోగ్యా" అని 'దో' ధాతువునకు 'క్తిన్' ప్రత్యయముజేర్చిన "అదితి" అయినది. దీనిననుసరించి సాయన భాష్యమునందు ఆదిత్యుడనగ అఖండనీయుడు అనివ్రాయబడినది.

సూర్యమండలమునుండిగాని కిరణ సముదాయమునుండిగాని ఆదిత్యపురుషుని ప్రత్యేకించి వేరుచేయుటకు వీలులేదు. ఎచ్చటెచ్చట సూర్యకాంతియున్నదో, అచ్చటెచ్చట సూర్యపురుషుడు అందు అంతర్యామియై యున్నాడు. సూర్యమండలమునం దెల్లపుడు సూర్యుడున్నాడు. సూర్యమండలము జడగోళము. సూర్యదేవత మండలమునకంటె వేరుఅని ప్రత్యేకించి చెప్పుటకు వీలులేదు. కావున సూర్యుని 'ఆదిత్యుడు' అనగా అందుండి అఖండనీయుడు అని చెప్పబడినది.

(సకేషము.)

# స్వీయ చరిత్ర

రామ రాజయోగి  
(గతించిన తరువాయి)

ఒక వ్యసనముకంటె మరియొకవ్యసన మెక్కువగా నున్నచో వానికి మరికొంద రాతరగతిలోని మిత్రులు సంపాద్యమై వ్యసనములు బలపడుట తప్ప మరి యెట్టి యుపకారమును జరుగదు. ఇంటివారు కూడ అందుకు తాళము వేయువారైన నీరక చెప్పబనిలేదు.

నేను 1909 సం॥రం నాటికే మాస్టర్ చేయచు, మాయగ్రీజునివలె గిరజా జుట్టు, కనుబొమలు మధ్య చుక్కబొట్టు, చుట్టు చెంగవి పంచెకట్టు, పడమరమురల నిడివిగల తెల్ల గ్లాస్కోమల్లు తలపాగ, చారల కమీజు, నెక్ టై, పైన నల్లచెక్క టర్నింగుకోటు, పైజేబులో ఫోర్టు కలము, లోపలిజేబులో లివర్ వాచీగడియారము, ఒక చేతిలో గుడ్డగొడుగు, ఒక చేతిలో పుస్తకము, కాళ్ళకు స్లిప్పర్లు, నోటిలో వెలుగుచున్న సన్నని పొగచుట్ట, గలిగి, నేనుగూడ పరిశుద్ధముగా నుండెడివాడను. భోజనసమయమున గూడ కొంతకాలము చొక్కాతీసి యెరుంగను. ఎందువల్లననగా అప్పట్లో నా కంఠముచుట్టూ గుండెలవరకు వ్యాపించి తెల్లటి "శోభి" పొట్టుతో నలరారుచుండెడిది.

అది యెవరైన చూచిపోదురనెడి యభిమానమే నేను చొక్కాను వాడుచుండుటకుగూడ కొంత కారణమైనది. దానిని వదిలించుకొనుటకొక్కటెక్కు పెక్కు చికిత్సలు చేసితినిగాని, అది వదలిపోవు మార్గము గనుపించక తుద కొకనాడు మాయింట అరిసెలు వండగా నందు మిగిలిన కాకనూనెను నా దేహమున కంతయు పూసుకొని యొకగదిలో నొక పూటకూర్చుని సాయంత్రమున్నానముఁజేసితిని. దానితో నైంద్రగజమువలె నా దేహముమీది శోభి మాయమైపోయినది.

నేను ఏనుఁగువాని లంకలో రెండేండ్లు, కలగం పూడిలో రెండేండ్లు, అంతర్వేదిపాలెమునం దాకేండ్లు, కాజులో నొకయేడు స్కూలుమాస్టర్ చేసితిని. అందు నేనంత శ్రేష్ఠపాలెములోనున్న దినములయందొకానొక సమయ, స్కూలుకు సంగారాని పెంకికర్చివానిని తీసుకొనివచ్చుటకై వానియంటికి బోవుచుంటిని. ఆ త్రోవలో నొక సంసారిస్త్రీ నాకెదురైనది. నన్నుబాచి యది మోహించినది గాబోలును, అప్పుడు దానిచమత్కార చర్యలు దలచుకొనినచో నవి నాకిప్పటికిని కండ్లయెదుట తాండవించుచుండును. నేను దాని చమత్కార వాక్యములకు లొంగిపోయి శుద్ధ వెజ్టివాడనై యొడలు మరచిపోయితిని. అది నన్నారాత్రి తనయింటికి వచ్చునట్లుఁజెప్పించుకొన్నది. గాని దాని కేమియు ధనకాంక్షలేదు. మంచి వయస్సులోనున్నది. నాకు మొట్టమొదటి నుంచీయు వ్యభిచారులగు స్త్రీపురుషులను జూచుటయే చాలకష్టముగా నుండెడిది. గావున నేనందు విషయమై యాచరించవలసిన విటచర్యలు, మాయలు, చమత్కారములు నేర్చుకొనలేదు. అప్పుడు దానితో నేను 15 నిమిషములసేపు మాట్లాడి వెడలిపోతిని. ఈ సంగతినెల్ల నా మిత్రుడొకడు దూరముగానుండి కనిపెట్టుచుండెను. ఆ సంగతి మాకిద్దరికినిగూడ నేమియు తెలియదు. పైగా నది పగలు పండ్రోందు గంటలవేళయగుటవల్ల సూర్యకాంతి విశేషోద్రేకముతో ప్రకాశించుచుండెను. అప్పుడు నేనచ్చటనుంచి బయలుదేరి నా పని జూచుకొని తిన్నగా స్కూలుకు పోతిని. గాని నా మనస్సంతయు వేరుమార్గావలంబియై పనిచేయు కతంబున నాపూట బాలుగకు సరిగా టీదీంగు చేయ

జాల నై తిని. ఎన్నియో యూహలు ననుద్రీ  
 తరంగములవలె నా మానసమునం దుద్భవించి  
 యంతరించిపోయినవి. తుదకు వ్యభిచారమత్యంత  
 పాపకార్యమని నేను మనస్ఫూర్తిగా నిశ్చయ  
 పరుచుకొంటిని గాని ఆ స్త్రీ మాటనిచ్చి తిరుగ  
 నది తప్పి వేరొకరితిగా ప్రవర్తించుట అక్రమ  
 మని యెంతయో యోచించితిని. అప్పుడు నా  
 మనస్సులో “వ్యభిచారము చేయవలయునా?  
 మాట దప్పవలయునా?” యను ప్రశ్నలు గలి  
 గినవి. తుద కాస్త్రీకి రాత్రి గాన్పించి “వ్యభి  
 చారము చేయుట చాల తప్పిద” మని చెప్పి  
 వచ్చుట ధర్మమని నిశ్చయించుకొంటిని.

ఆ రాత్రి యధారీతిగా స్నానముజేసి భుజించి  
 నా ప్రక్కపైఁ బడుకొంటిని. ఆవేళ నేను  
 నివాసము చేయుచున్న వారియింటి కొకబంధువు  
 వచ్చెను. ముమ్మిద్దరిని వీధిలో పరుండవలసిన  
 దని ఆ యింటి యజమాని మాతో చెప్పిరి.  
 ఆ వేళ మే మిద్దఱ మొక పరువుమీద వీధి  
 యరుగుపై చల్లగాలితో శయనించితిమి. గాని  
 నా మనస్సు నాలో లేదు. సడకవేడి నెత్తికెక్కి  
 నందువల్ల ఆయనగారికి నిద్రపట్టినదిగాదు.  
 ఆయనగా రందుచే నాతో లోకాభిరామాయణ  
 కథాప్రసంగమున కుచక్రమించెను. నా దృష్టి  
 వేరుగా మన్నది. రాత్రి పదిగంటలైనది. ప్రకృతి  
 యంధకారబంధురమై భయంకరముగా దోచు  
 చుండెను. నే నా రాత్రి యా ఘోరాంధకార  
 మధ్యమున, చెల్లు దట్టముగా నలముకొనియున్న  
 కంటకావృతమగు వక్రిమార్గమున దాదా చోక  
 యరమైలు దూరము నిస్సహాయుండనై సడచి  
 వెళ్ళినగాని నిర్ణయించుకొనిన గమ్యస్థానముచు  
 జేరజాలను. పైగా మాతనబంధువును ఒంటరిగా  
 విడిచిపెట్టి వెళ్ళి రావలయును. అందుకు గాను

దైవమే శరణ్యమని యెంచుకొని “ఒక రహస్య  
 విషయము మాట్లాడుటకై యొక స్నేహితుని  
 కడ కేగి, వెంటనే తిరిగివత్తు”నని ఆయనతో  
 చెప్పి లేచి చేతితో కర్రయెనను పట్టుకొనక పాద  
 రక్షలు గూడ తొడుగుకొనక, చరచర ఆ  
 వ్యభిచారిణిగృహంబునకేగి దాని యరుగుపై  
 గూర్చుంటిని. ఆ ప్రదేశమునం దింకను కొందరి  
 యిండ్లున్నవి. ఆయిండ్లలో నెల్లవారును నిదించు  
 చుండిరి. ఆ యింటి తాటియాకులచూరు, క్రిందికి  
 వంగియున్నది. ఆ చీకటిలో నా యరుగుపై  
 నే నొక పాతిక గంటవరకు గూర్చుంటిని. ఎందు  
 చేతనో ఆ స్త్రీ వెలుపలికి రాలేదు. అనగా నేను  
 సర్వసాధారణముగా బైటికివచ్చు నాచారముఁ  
 గలవాడను గానని యిది యెరింగి యుండ  
 నోవును. అందువలననే అది వెలుపలికి రాలేదు.  
 ఇంతలో నొక నల్లనివ్యక్తి దుప్పటి మును గిడు  
 కొని యొక లాటికర్రను చేతితోఁ బట్టుకొని, నా  
 ముందు అరుగుప్రక్క నిలువబడి మెరుపువెలు  
 తురుస నాకు ప్రత్యక్షమాయెను. వానినిజూచి  
 నే నేమియు మాట్లాడలేను. గాని యాతఁడు  
 నాచేయి నొక చేతఁ బట్టుకొని కర్రను పైకెత్తెను.  
 నావద్ద ఆయుధ మేమియు లేనట్లు గుర్తించి,  
 యెత్తినకర్ర క్రిందికిదింపి, నాకు సమస్కరించి  
 “అయ్యా! పంతులుగారూ! మీ రిచ్చటఁ  
 గూర్చుండక నా పెంట దయచేయుడు.” అని  
 సన్న తన వెంటనిడుకొని స్వగృహమునకరిగెను.  
 అచ్చట నొక రహస్యస్థలమున మే మిద్దఱమును  
 జరిగిన విషయమంతయు మాట్లాడుకొంటిమి.  
 ధర్మబద్ధుడనై నే నచ్చటికి వచ్చితినిని నానిశ్చి  
 తాభిప్రాయ మతని కెరిగించితిని. అందు కతఁ  
 డమితాశ్చర్య నిమగ్నుడై చాల విచారించి,  
 నాతోఁగూడ నే నుండు బసవరకు వచ్చుటకై,

బయలుదేరి తోచివలె “అయ్యా! మీరుగాక మరెవ్వరైన నైనచో నేను వానితల పగుల గొట్టియుండును. ఆ యాడుదానితో మీరు మాట్లాడుచుండఁగా మధ్యాహ్నము సేనుచూచి మీ మృది మోసగించుచున్నదని గుర్తించి యిట్లాసగించితి”నని చెప్పెను. అతఁడు నాకు పరమ మిత్రుఁడు. ఇట్టి విషయములలో నారితేరి యున్న దిట్లు; లోకానుభవముగల కౌమార దళావస్థ ననుభవించెడివాఁడు; బుద్ధిమంతుఁడు. అతని దివ్యసహకారమువలన నాకు మహోపకారము శాశ్వతముగా జరిగినది. “నా జన్మలోనికే నే నెన్నఁడును వ్యభిచారముఁ జేయ సంకల్పించ”నని యతనితో శపథముఁజేసితిని. నాకు చెప్పినమాట చెల్లించకపోయినచో పాణిము పోయినట్లుండను. దైవానుగ్రహమువలన అతని కొనంగిన వాగ్దత్తము ఇంతవఱకు నిర్వహ్యముగా నెరవేరినది. అది యీ జన్మాంతమువరకు నెరవేరుననిగూడ నాకు పరిపూర్ణమగు నమ్మకము గలదు.

అట్లు సేనారాత్రి యింటికి తిరిగివచ్చి అరుగుపై నా కొఱకు వేచియున్న బంధువుప్రక్కలోఁ బండుకొంటిని. ఆయన కొత్తవా డగుటవల్ల నా కొఱకై నిరీక్షించుచుండెను. నన్ను జూచి ఆయనగా రనుమానపడిరో లేదో గాని నాతో మాత్రమేమియు ననలేదు. గాని నా మనస్సు పరిపరివిధముల కొట్టుకొనుచుండెను. ఎన్నియో మహద్విషయములు గిరిగిరి తిరిగి పోవుచుండెను. అంతకుముందు నేను, కళాశాస్త్రము, తారాశాస్త్రంకవిజయము, విజయవిలాసము, శుకసప్తతి కథలు, కాశీమజలీకథలు, కాళిదాసుకథలు, విక్రమార్కునికథలు, శ్రీనాథుని వీధినాటకము, రసికజన మనోభిరామము, శృంగారజావళీలు మున్నగు నవిచదివియుంటిని. అందలివర్ణనములెల్ల యువకుల

పాలిటి మృత్యుదేవతలని నా కప్పుడు తోచినది. ఆ మీద భర్తృహరి, వేమనలు నా మనోవీధిని తాండవింపఁ జొచ్చిరి. వారి సద్బోధ నాకు జ్ఞప్తికివచ్చి కొంతసేపు:  
శ్లో॥ కామినీకాయకాంతారే! కుచపర్వతదుర్గమే  
మానంచరమనఃపాంథతత్రాస్తేస్మరతస్కరః॥  
(భర్తృహరి)

చ॥ పురుగులతెట్ట రోగముల  
పుట్ట నరంబులకట్ట మాంస వి  
స్ఫురితపుతెట్ట నాల్గయిదు  
తోర్రొలతెట్ట పురిషమూత్ర) సం  
కరమగుపొట్ట శాశ్వతము  
గానిది లొట్ట పరోపకార మే  
మెరుంగనిమట్ట యీ తనువు  
కెందుకు మోహముఁ బెట్ట చిత్తమా.  
(శ్రీపతి భాస్కరుడు)

ఆ॥ వె॥ కూటికిగతలేక కూర్చున్నవానికి  
నాడుదానిమీఁద నాశగలదే!  
అన్నమదముచేత నన్నిమదంబులొ  
విశ్వదాభిరామ విసుర వేమ.  
ఆ॥ వె॥ చదువులన్ని చదివి సర్వజ్ఞుడై యుండి  
బ్రహ్మవిద్యలెల్ల బ్రదటఁగలిపి  
మురికియోనిఁజూచి పరమయోగముమాను  
విశ్వదాభిరామ విసుర వేమ.

తే॥ గీ॥ కచముఁ గత్తుంబు నోరునుఁ గనులు మేను  
నాభియును మూరగేహంబు నాతికేపుడు  
టర్వు దగనట్టి గాలుతో నొప్పుచుండు  
విమలగుణరాజ యోగీంద్ర) వేమనార్య.  
తే॥ గీ॥ దినము రాత్రియు ఋతులు మనుజుచేయు  
సుకృతము దుష్కృతంబును జూచుచుండు  
గాన నెతరహస్యంపుఁ గార్యమైన  
నొనులెఱుంగరు నెన్నని యునికిఁ దగదు.

(భారతము)

అను పద్యములు నా మనస్సున పరించుకొని శాంతించి నిద్రపోతిని. తుదకు నా మనస్సుకల్పమున కనుకూలముగా దైవము బ్రహ్మచర్యవ్రతముతోఁబాటు హఠ రాజయోగములఁ గూడ సంప్రాప్త మొనరించెను. దానితో నా జన్మ సార్థకమైనట్లు దలంచుకొంటిని.

ఇక మా తమ్మునికథ కొంచె మెరిగించి యీ ప్రకరణము ముగింతును. పైగా నాయీ యవ్యక్తతకు పాఠకు లనవ్యవధరని తలంచి యీ వ్యాత కుపకృమించితిని.

మా వాఁడు చదువు ముగించిన మీఁదట నేమియు పనిలేక యిటునటు తిరుగుచుండెడివాడు. 1913 నాటికి వానికి దేహములో మేహాధికతవలన వీపుపై నొక పెద్ద కురుపు లేచి చావుకు సిద్ధమైపోయినాఁడు. దానిని మా యగ్రీజులు ఆపరేషన్ జేసి పట్టీలువేసి మూడు మాసములకు మాన్పివేసిరి. గాని యంతటించి వానికి స్వప్న స్థితియుఁ గలుగుచుండెడిది. అందుకొఱకే వాడు 1915 లో జలచికిత్స నారంభించెను. చప్పిడి తినుచు జలస్నానము చేయుచున్న కారణము వలన వానికి కొంత నీరసము తగ్గిపోయినది. అంతట వాఁడొక పడుచు కుర్చిదాని కిలాకా పడి దానికొఱకై సర్వదా తిరుగుచు, రాత్రి యొక్కడనో పండుకొని తెల్లవారినమీఁద ఇల్లు చేరుచుండెడివాడు. పైగా పగలెల్ల పనిలేక నిద్రాబోవుటఁగూడఁ గలదు. వానికి వైద్యములోగాని, స్కూలుమాష్టరీలోగాని, ప్రవేశింప వలయుననెడి సంకల్పము లేకపోవుటచే వాఁ డిట్లు తిరుగుచుండెను. అదిజూచి మాయగ్రహ లనేకరీతుల వానిని మందలించిరి గాని వాఁ డా వృత్తిని విడిచిపెట్టునట్లు ఆయనకు లోచలేదు. జలచికిత్స చేయుచు నిందియవరస

మొనరించుకొనుచున్నచో నారోగ్య మబ్బుటకు మూరు చావు తప్పక గలుగునని నిశ్చయించుకొని మేము వానిచే చిల్లరకొట్టు బెట్టించితిమి. అట్లు కొట్టు బెట్టించుట వానికి పని గల్గింప నెంచియేగాని అప్పట్లో లాభము నపేక్షించి గాదు. గాని తుదకు అందు ఊపు, బెల్లము, పొగాకు, మిర్చి, చింతపండు, శొంఠి, మిర్చాలు, జీలకర్ర, సెగరెట్లు, బీడిలు, ఇంగువ, కర్పూరము మున్నగు సరకులన్నియు నున్నగాని యడి కొనసాగినదిగాదు. కృమముగా నందువలన కొంత లాభముగూడ వచ్చుటవల్ల మరింత శ్రద్ధతో వాడు కొట్టును విడిచిపెట్టక అమ్మకముపై వాంఛ ప్రబలి వ్యభిచారము మరచిపోయెను. వానికా పని తగియున్నందున మరియొక పనికి వానిని నియమించియుండలేదు.

వానికి బాల్యమున మూఁడవయేట జ్వరము తగిలినది. అందులో వానికుడిచేయి అకస్మాత్తుగా పడిపోయి సన్నముగా ఎండిపోయినది. దాని కెన్నియో చికిత్సలు చేసిరి గాని ప్రయోజనము గలుగ లేదు. అప్పటినుంచియు వాడు వ్రాయట, తినుట మున్నగు కార్యములెల్ల ఎడమచేతి తోడనే చేయుచుండెను. బాగుగా గ్రాహ్యము వచ్చినమీఁదట ఎడమ చేతి సహాయముతో సన్నమును మాత్రము కుడిచేతితో తినుట కారంభించెను. మా యగ్రీజునికి జలచికిత్స చేసిన విశ్వేశ్వరరావుగారు మా తమ్మునిచేతినిజూచి “జలచికిత్స సరిగా చేసినచో రెండుమూడేండ్లలో నీ చేయి బాగుపడితీరు”నని గూడ చెప్పియుండిరి. అందుకై గూడ వాడు జలచికిత్సలో ప్రవేశించెను. ఆ చేయి వ్యవసాయాది బండ్లపనులకు పకరింపకున్నను, కొట్టులో సరకులమ్ముటకు పనికివచ్చునని వాని కా పని నిర్ణయించితిమి.  
( సకేపము )

## టీకాల నిర్బంధ విధానము

టీకాలరసముల (Lymphs) లో మశూచిక్రిములను నశింపజేయునట్టి anti-body లు కలవనియు, అవి రక్తములో కొంతకాలము నిలచియుండి, రక్తములో చేరిన మశూచి క్రిములను నశింపజేస్తూ మశూచి రోగమును రాకుండా కాపాడునని చెప్పు అలోపతి విధానమే తప్పుడు సిద్ధాంతముగ తోచుచున్నప్పుడు టీకాలు ప్రిజలకు మేలుచేయునని చెప్పుటలో సత్యమినుమంతయును ఉబోడు. ఎందువల్ల సనగ మశూచి క్రిములు రక్తములో ప్రవేశించినంత మాత్రమున మశూచిరోగము కలుగుట కెంతమాత్రము వీలులేదు. అటుల కలుగుట నిజమైనచో మశూచి రోగము వ్యాప్తిజెందిన ప్రదేశములో నుండు ప్రజలందరికి మశూచిరోగము తప్పక కలుగవలయును. అటుల కలుగుటలేదు. కనుక మశూచికి సంబంధించిన రోగపదార్థము రక్తములో నిలచియుండి యా పదార్థమును వెడలించుటకు ధాతుశక్తికి శక్తి చాలకున్నప్పుడు మశూచిక్రిములు రక్తములో చేరినందువలన తాత్కాలికముగ ధాతుశక్తి వుద్రేకింపబడి మశూచిరోగపదార్థమును వెడలించుటకు ప్రయత్నము చేసినప్పుడే మశూచి రోగము కలుగును. కాని ధాతుశక్తికి తగినంత బలము కలిగివుంటే, మశూచిరోగపదార్థము శరీరములో లేనిచో మశూచిక్రిములను రక్తములోకి inject చేసినను మశూచిరోగము కలుగనేరదని నిస్సంశయముగ చెప్పక తప్పదు. అందువల్లనే మశూచిరోగమును కేవల మంటువ్యాధియని పిలువజనదు.

కనుక దీనివల్ల మనము గ్రహించవలసిన దేమనగ టీకాల రసము ధాతు శక్తిని అణచిపెట్టుచున్నందుననే మశూచికి సంబంధించిన

## డాక్టరు కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు

ఎ. ఎల్. ఐ. ఎమ్.

రోగపదార్థము శరీరములో నిలచియున్నప్పటికి యాపదార్థమును వెడలించుటకు ధాతుశక్తికి శక్తి చాలనందున కొంతకాలమువరకు మశూచి రోగము కలుగకుండును. కనుకనే inoculation చేయించుకొనిన వారికి కొంత కాలమువరకు మశూచిరోగము కలుగుటలేదు. కనుక దీనిని బట్టి టీకాలరసము ధాతుశక్తిని అణచిపెట్టుచున్నదని యాధియగుచున్నది. ఈ విధముగ కొన్ని పర్యాయములు ధాతుశక్తిని అణచిపెట్టి రోగపదార్థమును వెడలించజేయుటకు శక్తిలేనిదిగ చేయుచున్నచో, యారోగపదార్థమంతయు దేహమున నిలచివుండి క్షయ మొదలగు కాలిక వ్యాధులను కలిగించడమేగాకుండా మశూచి, కలరా, మొదలగు వ్యాధులను శరీరమున సోకకుండా నిరోధించునట్టి సహజమైన ధాతుబలమును కూడ నశింపజేయును. ఈ విధముగ ధాతుశక్తి నణచిపెట్టునట్టి టీకాలరసమును శరీరాభివృద్ధికి ప్రారంభదశలోనుండు పసిబిడ్డల శుద్ధ రక్తములో ప్రవేశింపజేసి వారి ధాతుశక్తిని నణచిపెట్టుచున్నందున రసరక్తాది ధాతువుల యభివృద్ధికి కూడ నిరోధము కలిగి తద్వారా యంతరావయవముల శక్తులకు దుర్బలత్వము కలుగుచున్నందున వారికి సహజముగ కలుగవలసిన యారోగ్యము, ఆయవు క్షీణించుచున్నది. అదియుగాక యనారోగ్యముగల తల్లిదండ్రులకు పుట్టునట్టి బిడ్డలకు పుట్టునప్పటికే ధాతుశక్తి, తగినంతబలము యుండక, అంతరావయవములలో నేడైన దుర్బలము కలిగి, యవయవములకు సంబంధించిన రోగపదార్థము శరీరమున నిలచియున్నప్పుడు టీకాలువేయుట

సంభవించినచో ధాతుశక్తి మజింత ఊణదశ చెందుచున్నందున దుర్బలముగ నుండు సంత రావయవములన్నియు, శాశ్వతముగ దుర్బలత్వము చెంది క్షయ, పుబ్బసము, కుష్ఠ మొదలగు ఘోగవ్యాధుల పాల్పడి నశించుటకు టీకాలు తోడ్పడుచున్నవి. టీకాలు వేసినందువలన బిడ్డలకు కురుపులు, పోణములు, జ్వరము, అజీర్ణము విరేచనములు, లివరు పెరుగుట, మొదలగునవి కలిగి పోతినవత్సరం లక్షలకొద్ది బిడ్డలు మరణించుచుండ, వారి తల్లిగంధ్రులుగాని, టీకాలు వేయు అధికారులుగాని, టీకాలవలన చనిపోవుచున్నటుల తలచుటలేదు. ఈ విధముగ జరుగు అపకారములను ప్రశస్తిముగ చూచుచుండియు, టీకాలు వేయుచున్నను మశూచి నివారణయందు నిరుపయోగమవుచున్న విషయము రుజువగుచున్నను, పెద్దపెద్ద వైద్యశాస్త్రప్రేమిముఖులు సయితము టీకాలవలన మిక్కిలి నష్టములు కలుగుచున్నవని ఘోషించుచున్నను, మన గౌ|| ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగారికి మనస్సుమారక యింకను రివేక్సినేషన్ చట్టమును కూడ అమలులో పెట్టుటను ఒట్టిదూడగ నిది భారతీయుల దురదృష్టమనియే ఘంటాపథముగ చెప్పవలసి యున్నది.

టీకాలు వేసిన బిడ్డలు వైద్యాధులనుండి చావక తప్పించుకున్నను వారు శాశ్వతముగ దీర్ఘరోగ పీడితులై యకాలమరణము చెందక తప్పదు. ముఖ్యముగ మన భారతీయుల యాయువు సంఖ్య క్షీణించుట కీ నిర్బంధ టీకాలవిధానమే ప్రధాన కారణము. టీకాలవిషమును అనేక పర్యాయములు శరీరములో చేర్చినకొద్ది ధాతుశక్తికి మిక్కిలి దుర్బలము కలిగి వ్యాధి నిరోధకశక్తి

బాత్తుగ క్షీణించుచున్నందున మశూచి, కలరా, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు సులభముగ శరీరమున ప్రవేశించుటకు హేతువు కలుగుచున్నది. మశూచిరోగము కలిగినప్పుడు పథ్యపానాదుల యందు సోయైన బాగ్రితలు కలిగి పోవర్తించినచో శరీరములోని మలసమును పాక్షణ్ణి శరీరమప్రకృతిని మార్చి చక్కని యారోగ్యము కలిగించునేగాని యపకారమేమియు కలుగదని గ్రహించవలయును. మశూచిరోగమును రాకుండ చేసుకొనుటకును, వచ్చినను అపాయము కలుగకుండ చేసుకొనుటకును, ఏవిధముగ సపకారములు లేని ప్రకృతి చికిత్సావిధానములును, ఆయుర్వేద చికిత్సావిధానములును, పెక్కులండగ, మశూచిని నివారింపవచ్చుటలో ఫలితమునందు నిష్ప్రయోజనమని రుజువైనట్టియు, పోతినవత్సరం లక్షలాది శిశువుల మరణహేతువైనట్టియు, భారతీయుల ఆయురారోగ్యాదులను క్షీణింపవేయునట్టియు, యానిర్బంధ టీకాలవిధానమును తీసివేసి దీనికి వెచ్చించు వ్యయముతో ప్రజలలో ఆరోగ్యవిధులను నాచరించునటుల నిర్బంధవిధానముగ ప్రభుత్వమువారు చక్కని ఆరోగ్యప్రచారము చేయుచున్నచో ఒక్క మశూచియేగాక సమస్త యంటువ్యాధులను ప్రజలకు సోకకుండ చేయవచ్చునని మన ప్రభుత్వమువారికి పదేపదే మనవిచేయుచు సక్రమాందోశన చేయవలసినదిగ దేశసౌభాగ్యము కోరు నాయకులను నాదేశీయులను ప్రార్థిస్తూ, యీ విషయమై మహాత్ముడు పూనుకొననిది కార్యసాఫల్యము కానేరదు గనుక మహాత్మునివద్దకు రాయబారము జరుపవలసినదిగ ఈ యుద్యమాభిమానులను మిక్కిలి ప్రార్థిస్తూ యున్నాను.



# రోగనివారణ వృత్తాంతములు

మ. రా. రా. శ్రీ రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారి  
యాజమాన్యమున నయము కాబడినది.

1. పేగులలోని వ్రోణము:—కుట్టవాని వయస్సు 17 సంవత్సరములు. తండ్రికి పిచ్చు. సామాన్య కుటుంబము. 6 వ ఘోరము జరుపుచుండగా పేగులలో వ్రోణములేచి జోతులు విశేషవద్యము మూత్రబంధన, జ్వరము వచ్చినవి. ఒక నెల దినము లన్ని వైద్యములు చేయించుకొని గుంటూరు చేరి డాక్టరులచేత “యీ కేసు నయముగాదు” అనిపించుకొని కడనారి ప్రియ త్నముగా ప్రకృతివైద్యమున జేరినాడు. మూడు మాసములు చికిత్స జరిగినది. ఎనిమాచేయుట, ఎండలో పరుండుట, ప్రతిదినము ఆకుపచ్చ అద్దపుకాపు ఒకగంట, లింగన్నాన మరగంట సేపు చొప్పున రెండున్నానములు. పొత్తికడు పుకు బురదపట్టెలు.

ఆహారము:—నారింజపండ్లరసము; కూరగాయలు, కొబ్బరి యియ్యబడినది. మూడు పర్యాయములు వ్రోణము కురుపులుగామారి ప్రకృతియేత్రము చేసుకొనెనో, యనునట్లు చీము కారి క్రమేపివ్యాధి నయమైనది. పేగులలోనుంచి అస్యపదార్థము పోయి దుర్వాసంపుకండ క్రిందబడినది. ఆవిరి ఆతపన్నానము లప్పుడప్పుడు చేయించబడినవి. ఈ నాడు అస్తిపంజరము మాత్రము గల రోగికి బాగుగా కండలుపట్టి దిరుగుచున్నాడు. ప్రకృతి యొక్క చిత్రి మింశితయని చెప్పటకు వలన పడదని యీ కేసును చూచినవా రంద రను చున్నారు.

రోగి పేరు:—ముక్కామల కామేశ్వరరావు.

2. కాలిక మేహవ్రోణము:—రోగి వయస్సు 40 సంవత్సరములు. పేరు:—తాళ్ళూరి రామయ్య. కాలిక మేహవ్రోణము. పది సంవత్సరములనుంచి కాన్పించుచు, మధ్య మధ్య మందులచే నణచి

వేయబడుచు మరల కనుబడుచుండెడిది. చివరకు మోకాటివద్దనుంచి పాదము చివరవరకు యీ వ్రోణము ప్రాకినది. ప్రకృతి చికిత్సకు మరలి నాడు. మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ రావుల గోపాల కృష్ణయ్యగారి సలహాతో ప్రాంతికాల చన్నీటి స్నానము ప్రవాహోదకమునందును, ఆ తప స్నానములును, ప్రతినిత్యము నడక విధిగా జేసి నాడు.

భోజనము:—నారింజకాయలు; కొబ్బెర; మొలక ధాన్యములు వగైరా అపక్వాహారము మూడు మాసములు తినినాడు. మరల భోజనములోనికి రి మాసముల తదుపరి దిగినాడు. ఇప్పటికి 4 వత్సరములైనను మరల వ్యాధి కన్పడుటలేదు. ఆ ప్రకృతిమాత మహిమ !!

3. చిగురుపాటి వెంకటరత్నయ్య. వీరు శ్రయ రోగి. వయస్సు నలుబదియైదు వత్సరములు. చిర కాలమునుంచి మందు వైద్యముజేసి విసుగు జెంది—ప్రాణాపాయస్థితిలో నీవైద్యమున చేరి నాడు. దగ్గు; శ్రయ; ఆయాసము; సంజ; నిద్ర లేమి; ఉబ్బసము. ఈ స్థితిలో లోట్టివైద్యము మొదలిడినాడు. ప్రతి నిత్యము ఉదయము మూడు పర్యాయములు; సాయంకాలముమూడు పర్యాయములు ఎనిమా. మరల వేడినీటియందు కూర్చొనబెట్టుట. ఈవిధముగా చికిత్స జరిగినది. కటిన్నానము, వెన్నెముకన్నానము చేయబడి నది. అప్పు డప్పుడు ఎనిమా నీటియందు రబ్బరు తాళ్లవంటి క్రొవ్వుపదార్థము బహిర్గతమై పోయినది. ఇదంతయు కాడ్లిలివర్ ఆయిల్ మొదలగు

కొత్తుపదార్థముల కూడిక. ఈ ప్రకారము చేయగా నిదురబట్టి ఆయాసము తగ్గి రోగిస్థితి బాగుపడి క్రమేపి ఆరోగ్యము కలిగినది.

అహారము:—కొబ్బరినీరు; పండ్లరసము.

ఈ నాడు భార్య భర్తలు కులానాగా యుండుటయేగాక పైపెచ్చు ప్రకృతివైద్య మాహాత్మ్యము వలన వారు సంతానవంతులైరి.

4. చిన్నబిడ్డగుణము:—ఈ వ్యాధి పేరుతో అనేకమంది బిడ్డలను క్రూరముగా కాల్చి నానా హింసలు చేయుచున్నారు. ఇంతియేగాక తీగని మచ్చకూడ కలుగచేయుచున్నారు. దీనికి కారణము అజీర్తి; జిగురుతో గూడిన గర్భవాతము; మండవ్యాధి. దీనిచే నీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. దీనికి విరుగుడు ఎనిమా చేయుటయు; వేడినీటిలో కూర్చుండబెట్టుటయు. పొట్టను వేడినీటిచే కాదు వలయును. మరల మరల వేడితడికట్లు కట్టుచుండ వలయును. ఒక కే సాకటి . 1½ వత్సరముల మగబిడ్డ. తామ్రారి రామయ్యగొడుగు (ప్రకృతి

వైద్యమువలన మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ రా॥ గోపాల కృష్ణయ్యచే నయమైనయాతడే). సప్తరము బెల్లములో మాటుపెట్టి భాండవవేసినాడు. అట్లు వేయ గొంతును సప్తరము తినివైచెను. ప్రకృతి వైద్యము చికిత్స. ఎనిమా; ఎండఆవిరి; గొంతుకు తడికట్లు. వేడినీటిలో కూర్చొనబెట్టుట. ఈ ప్రకారము 16 రోజుల చికిత్స చేయగా పిల్లవాడు ఆరోగ్యముకలిగి, యిప్పటికి 4వత్సరములైనప్పటికి యే జబ్బు లేకుండ తిరుగుచున్నాడు.

5. ఆహారజ్వరము:—రావూరి వీరయ్య కుమారుడు. సింహప్రతిపాలనముగూడ వాడినారు. పిట్టలు నాచుకొనిపోయి శల్యావశిష్టుడై యున్నవాడు. ప్రకృతివైద్యము. ఎనిమాచేయుట; వేడి చనీటిస్నానములు; పొత్తికడుపుకు చురుకు పుట్టించు తడికట్లు. పండ్లరసము; కొబ్బరినీళ్ళు. మూడు మాసములలో జాడ్యము కుదిరినది. వాని కిప్పటి కేడేండ్లు, 4 ఏండ్లక్రితము చికిత్స జరిగినది. ఇప్పటికి దృఢముగా నున్నాడు.

## ప్రజారోగ్యము — టీకాలు

చట్ట నిర్మాణ సభ్యుల కనీసధర్మము

ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు, ఎం. ఎల్. ఏ.

“తిరిగి నిర్బంధముగ టీకాలువేయు పద్ధతిని నిరసించుచు వ్యక్తులనుండియు, సభ్యులనుండియు మాకు అర్జీలువచ్చినవి. కడపటివారమున ప్రచురించిన ‘వారిజన పత్రిక’ లో ఈ విషయము చర్చించి ఈనంగతి ముఖ్యముగ గమనించుచూ, మనస్సాక్షి ప్రకారము ఆక్షేపించువారియెడల శాసనములద్వారా ఏలాటిజోక్యము పుచ్చుకొన

వలదని బొంబాయి, మదరాసు ఆరోగ్యశాఖా మంత్రులను హెచ్చరించిరి” అని మదరాసు ప్రభుత్వమువారు 11-3-38 తేదిగల ‘ప్రెస్సు కమ్యూనికేషన్’ నందు ప్రకటించిరి.

దీనికి తర్వాత అనేకసభలు, జిల్లామహాసభలు, అంధ్ర రాష్ట్రీయ కాన్ఫరెన్సు, ఆఖలభారత ప్రకృతి మహాసభ, మదరాసు రాష్ట్రీయ వర్ణాశ్రమ స్వరాజ్య కాన్ఫరెన్సు,

ఇంకను అనేక ఆయుర్వేద, హోమియోపతికు - సంఘములును సభలు జరిపి టీకాలు నిర్వహించుచు వచ్చుచున్నవి. టీకాలను ఖండించుచు తీర్మానములు కావించిరి. టీకాలు వేయుట బద్ధికుమగ నుండినదని ఒక సెక్షను మదరాసు హైల్బిల్లులో వివరించినదని గోరుచు 36 వుండి కాంగ్రెసు అసెంబ్లీసభ్యులు ప్రధానమంత్రికి విన్నప ముపేరి. మన ప్రభుత్వమువారు ప్రజాభిప్రాయము గమనించి తదుగుణముగ చట్టము మార్పుచేయుకో లేదో వచి చూడము.

అయితే అసెంబ్లీలోను, కౌన్సిలులోను ఉన్న కాంగ్రెసు పార్టీ సభ్యులు వారి బాధ్యత నెరిగి ప్రజల వాంఛల తీర్చి టీకాల నిర్వహించుననుగుణమున చట్టమును మార్చి టీకాల కలిగించగలెను. అనేక శతాబ్దములుగ ఇంగ్లాండులో మన దేశములోవలెనే టీకాలు నిర్వహించు దేశమంతా రోగములతోను, మరణములతోను నిండిన దేశము. టీకాలలోని మోసము - మాయ - అచ్చట ప్రజలు జైలుడించి తీవ్ర ఆందోళన సాగించినది. 1889-1896 వరకు రాయలు కమిషనువారు సమగ్రముగ విచారణ సలిపి - వాక్స్ చేపను పక్షమున చేయువాదము నిలవదగి నదికాదని తీర్మానించి, 1898 లో - మనస్సున బట్టి టీకాలను నిమ్మనివారికి స్వేచ్ఛానిబంధన ఇచ్చుచు చట్టముతో ప్రవేశపెట్టిరి. ఇదియే గాంధీమహాత్ముడు మదరాసు ప్రభుత్వమువారుకూడ చేయవలెనని కోరెడికోరిక; ఇదియే మనము కోరునదికూడ; ఎటువంటి గవన్న మొట్టు కయినను కనీస కర్తవ్యము ఇదియేను. ఐకోపాఖండమందు జైద్యవిద్యాయకు విఖ్యాతి గాంచి బిరుదులుపొందిన మహామహులనేకులును, ఆందు అంగ, ఆయుర్వేద జైద్య విధానములు సమముగ చేర్చిన శ్రీ భిషగ్ రత్న డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీవరదేయం.బి.సి.యమ్ గారు సయితము 'టీకాల పద్ధతి ఒక పిచ్చి సమర్థకమే గాని శాస్త్రీయము కాదనియు, ఇట్లే "ఇనాక్షరలేపను" సయితమనియు, అందుచే టీకాలకని జైద్యము మొత్త మంతయు పురపాతిపక్ష్యమునకు వినియోగించుట ప్రభుత్వ భగ్గుమనియు అభిప్రాయమిచ్చిరి. వాక్స్ నేషను మహా

చిని తగ్గించుటకు బదులు ఆ వ్యాధిని వయసు పెంచినవారిలో వ్యాప్తి చేయుచున్నది. వాక్స్ నేషనుకు ఫలితముగా పనిబిడ్డలు కుల్లి చచ్చి పోవుచున్నారు. వాక్స్ నేషను సామాన్యమైన ప్రదేశములలోనెల్ల ఉయ్యాల్యాధి మారి పోవుచున్నది. మన కాలములో పరిచాటి అయియున్న దుర్బలలలోకెల్ల వాక్స్ నేషను అగ్రస్థానము వహించు లేకాక మారణ హోతువగుచున్నదనియు ఇట్టి ఘోరమును, క్రూరమును అగునట్టి ఆచారము అపవిత్రములతో సముతము లేదనియు గాంధీమహాత్ముడు సెలవిచ్చియున్నాడు.

నే నెక్కడ ఈ విషయము ఉపన్యసించినను, సభాంతి మున ఆయిదారుగురులేని వాక్స్ నేషనువలన అనర్థములను హృదయవిచారకుమగ విప్పిచెప్పిరి. ఈ మదరాసు అసెంబ్లీలో ప్రస్తుతము సభ్యుడుగనున్న అద్వైతేటు ఒకరు తనకుకలిగిన శిశువులలో ముగ్గురు బిడ్డలు టీకాలవలన మృత్యువాతబడిరి చెప్పిరి. ఇంచుమించు ఇట్టి అనుభవములే కలిగినవారు ఇతరులును ఉన్నారు. ముప్పది ఐదేండ్లు నాకీ విషయమున కలిగిన అనుభవమును బట్టి మహాచిన్ల చనిపోయినవారికన్న వాక్స్ నేషనువల్లనే ఎక్కువమంది ముణించిరినీ నేను నొక్కి చెప్పగలను. మనబిడ్డను వాక్స్ నేటుకుచేటికి ఒప్పుగించినామంటే ఆ బిడ్డను మృత్యునూఖమున పెడవేసితి మనో, లేక న్యాయవికముగ ఆ బిడ్డ జీవించదగిన ఆయుఃపరిమాణము తగ్గించితిమనో, లేక ఆరోగ్యముగను, హాయిగను జీవించే న్యాయమైనహక్కు ఆ బిడ్డకు లేకండ అవహించితిమనో యనిగాని వేరొకటిరూకదు.

టీకాలనుగూర్చిన సలహాలుకు : ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని టీకాల వ్యతిరేకసంఘము, బెజవాడ.

## ము తు వు ని ల చి పో వు ట

కోటాహలం నారాయణరాజు,  
వత్సవాయి.

రోగి శ్రీ. వయస్సు 35 సంవత్సరములు. సంతానము లేదు. ఇప్పటికి మూడు సంవత్సరములనుండి బహిష్టుకావలము లేదు. మొదటి సంవత్సరము గర్భిణి అనుకొన్నారు. క్రమముగా పొత్తికడుపు పెరిగి నరములు బిగబట్టి కూర్చుండుటకు లేచుటకు, చాలా ప్రియాన జరుగుచుండెను. మాఖములో నల్లని మచ్చలు బయలుదేరినవి. మాఖమంత కందినట్లు వాపెక్కి వికారముగా అయినది. దగ్గు, మూర్ఛలు, ముక్కులో మంటలు, తేన్నులు, తలనొప్పి కాళ్ళతీపులు, జ్వరము, మొదలగు వ్యాధులతో చాలా బాధపడుచు, ఆసుపత్రికివెళ్ళగా, పరీక్షించుటచేత చేతుల తాకి చూచినందులకు ఒక నెలవరకు నొప్పిచేసి, జ్వరము తగిలినది. ఇక ఆసుపత్రి వేరెత్తిన యీతూరి ప్రిణాములే పోవునను భయముతో, యింటినదై ప్రిణముల విడుతునుగాని, డాక్టరుల చేతులతోని కత్తుల పాలుచేయవలదని, భర్తతోను, బంధువులతోను, మాఖముతో చెప్పుకొనుచుండెను. ఎవరికి యేమిచేయుటకు తోచలేదు. మూర్ఛలు జాస్తీఅయినవి. పొత్తికడుపు ఒక అడుగుయెత్తు రెండడుగుల మందమును (అడ్డ కొలత) పెరిగినది. నరములు జాస్తీ బిగిసినవి. రోగికి చాలా అపాయస్థితి సంభవించినది. అందరూ అపాయము తప్పదని భావించిరి. మిరియాల గూడెంతలాకా నేరెడవర్గ గ్రామము రాచకొండ కనకయ్యశ్రేణిగారు నన్ను తీసుకొని వెళ్ళి చూపించినారు. ఇది, మూడు సంవత్సరములనుండి ఆరంభమైనదని చెప్పిరి. నేను తాకి చూతునుగాదా గట్టిగ రాయివలెనున్నది. 5-6 సంవత్సరములనుండి అజీర్ణము గలదు. అందుచే యిట్లు రోగవదార్థమంతయు పొత్తికడుపులో కృత్రిమకోశ మేర్పగుటకొని రాయివలె బిగిసి

యున్నది. లిట్టివైద్యమువలన యీమె బ్రతుకవలసినదే కాని మరి యేవైద్యమయినను ఒకటి రెండు వారములలో చనిపోవునని స్పష్టముగా చెప్పితిని. ఆమె సంశోషముతో స్నానములకు పథ్యములకు, ఒప్పుకొన్నది. ప్రిరంభములో దభాకు 10 సిముషముల చొప్పున ప్రిరంభించి రాను రాను రెండు మాసములకు దభాకు 45 సిముషముల చొప్పున రోజుకు మూడు స్నానములు చేయించితిని. జల్లించని ముడిగోధుమ పచ్చిపిండి, పూటకు గిద్దెడు 200 గ్రాములతో గట్టిగ రాయివలె కలిపి యిప్పించితిని. ఒక నాణెంజకాయ, ఒకటి నిమ్మకాయానము నీళ్ళతో పిండుకొని పుచ్చుకొనుట, యీ ఆహారము రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే గాలి జాస్తివచ్చు ప్రదేశములో రాత్రులు పరుండులాగున యేర్పాటు చేయించితిని. రెండు రోజులకు ఒకసారి బాష్ప స్నానము. పగలు నిద్రపోకుండ పచ్చిన ఆటకట్టుపని చేయించితిని. సదరు యీ రెండు మాసములకు మొదటిస్థితి చాలవరకు తగ్గుతూ మూర్ఛలు, తేన్ను, ముక్కులో మంటలు, జ్వరము, కాళ్ళతీపులు, అన్నియు కనపడుతూ నెమ్మదిగా వెల్లినవి. తరువాత, బహిష్టు అయినది. వ్యాధులన్ని తిరుగవచ్చునని నేను ముందుగానే వారితో చెప్పినందువలన వారు ధైర్యముగా వున్నారు. రోజుకురోజు రోగి కన ప్రిణము హాయిగావున్నదని చెప్పటచేత అందరికిని ధైర్యముగానే వున్నది. ఇంతలో బహిష్టమైనది. పొట్టలాపు తగ్గినది. మూడనమాసములో సరిగా నెలకు మళ్ళీ బహిష్టమైనది. చాలా లాపు తగ్గినది. ఏ బాధలున్న యిప్పుడు యే మాత్రమిన్ను లేవు. పొత్తికడుపులో,

మాత్రము, దుష్పదార్థము యింకను గలదు. అందునకై యింక స్నానములు పథ్యము అట్ల చేయుచున్నది. పరమేశ్వరుని యనుగ్రహము వలన యంతసరకు నెమ్మదిగా పున్నందుకు సంతోషించుచు యీ సంతోషవార్తను, తమకు తెలుపుకొన్నాను. ఇంక జరిగించవలసిన ప్రకృతి వైద్యములేమయిన పున్నచో, ప్రతికాముఖమున తెలుపుటకు, ప్రకృతి వైద్యులను కోరుచున్నాను.

### చికిత్సలు

ఇట్టి వ్యాధులకు ఉపవాసచికిత్స అద్భుతముగ పనిచేయును. మొదట హస్తస్వాపవాసములు 2 రోజులు మొదలు 4 రోజులవరకు క్రమముగా 15 రోజులవరకు చేయించవచ్చును. ఎనిమిదవ రోజు అవసరము. గోరువెచ్చని నీటితో ఒక మారు చన్నీటితో ఒక మారు ప్రతిరోజును చేయించవలెను.

ఆమెకు ఉపవాసానంతరము రసముగల పండ్లు క్రమముగా దోస, పంపర పనస మున్నగుపండ్లు ఇవ్వవలెను.

తరువాత ఆమెకు పక్వాహారము అభ్యాసము చేయవలెననియున్న దంపుడుబియ్యము, కూరలు తేలిక మజ్జిగ, (అవిదాహిపథ్యము) పెట్టవలెను.

అపక్వాహారము ఇవ్వమున్న ఒక పూటమాత్రం

వెలువడింది

వెలువడింది

అడుసుమిల్లివారి వైద్య విప్లవము వెలువడింది.

భావిజీవితసాధాగ్యము, టీకాల మందువైద్య సిరుల యోగశి వీనినిగురించి తెలుసుకొనవలెనంటే ఈ పుస్తకము చదివితీరాలి. వెల 0—4—0.

ప్రకృతి కార్యాలయములోను ఆరోగ్య వర్ధన సమాజం, చంద్రాగిరి, అంగూరు నందును పుస్తకములు దొరకును.

గుప్పెడు గోధుమలు, అందులో మూడవవంతు పెనాన, 2 కొబ్బరికాయ, 2 అరటిపండ్లు మిగతా భాగం కావలసినన్ని దోసకాయలు, నారింజ, బత్తాయి, పంపరపన మున్నగు ఫలములు తినవలెను.

ఈ విధమైన ఆహారము 2 పూటలు మాత్రం జీర్ణశక్తి నిబట్టి మితముగ తినవలెను. ఆమెకు వ్యాయామము సరియైనది యుండవలెను.

ఇల్లుఉడుపుట, నీళ్ళు మోసికొనివచ్చుట, బట్టలు ఉతికికొనుట, పిండి వినరుట మొదలగు గృహ కృత్యములు శక్తికొలదిని చేయించవలెను. ఈ వ్యాయామములందు అద్భుతమైన దేహచలనము, రక్తప్రసరణ నాడీశక్తి గలుగును.

ఆమె కటిలింగస్నానములు 10 నిమిషములతో ప్రారంభించి 15 నిమిషములవరకు రోజునకు రెండుమార్లు ఉదయ సాయంత్రముల యందు చేయించవలెను.

ఇవి కాక ఉదయం చన్నీటి సంపూర్ణస్నానమును సాయంత్రం వేడినీటి కంఠ స్నానమున్ను చేయించవలెను. రాత్రి 9 గంటలకు పదుండి ప్రాతఃకాలమున 4 గంటలకే లేచి రాగి పాత్రలోని నీరు రెండు మూడు పురిసెట్లు త్రాగవలెను.

## పచ్చితిండి మాహాత్మ్యము

మిత్రమా,

నాకుగల “క్వాక్ బ్యాంక్ టిన్” సంగతి మీకు తెలిసినదే. చాలకాలము దీనితో కుంగితిని. కలకత్తా హోమియోపతి పెట్టెనది పేరు గదాయని ప్రఖ్యాత హోమియోపతి డాక్టరు రాయ్ గారివద్ద మందు పుచ్చుకొంటిని. కొన్ని నెలలు గడచే నిట్లు. తావిచ్చినది కాని యియ్య వలసినంత యివ్వలేదు. అది శాశ్వతముగ తా విచ్చినట్లును లేదు. ఇంతలో అవ్వపదార్థము మాట జ్ఞప్తికివచ్చెను. మొదలుపెట్టి తినుచుంటిని. రెండునారములైనవెనుక, డాక్టరు రాయ్ గారు నా ఊపిరిత్తులను పరీక్షించి “సి యూపిరి తిత్తులలో నిక దోషములేదు.” అని నా కాశ్చర్యము పుట్టినట్లు చెప్పెను. ఆమందె అన్నము తినునప్పుడు పని సంత్ృప్తికరముగ చేయలేక పోయెను. మందు పుచ్చుకొన్నను ఫలితము పచ్చితిండి తినినప్పుడే కల్గినది. తదుపరి మందు మాని, పచ్చితిండిని మట్టుకు సాగించినాను. మందులేకపోయినను నా యూపిరిత్తులు శ్లేష్మ పూరితములుకాలేదు. మరలమందుపుచ్చుకొనుచు అన్నము నారంభించితిని. మరల పూర్వపు శ్లేష్మమును ప్రారంభమయ్యెను. బాధపడలేక తిరిగి అవకర్షమును నేవించుచున్నాను. అనుభవము నేర్పిన యీ పాతమునుబట్టి “ఎప్పటికిని నా మనస్సు అవకర్షపదార్థమునుండి మరలనీకు స్వామి” యని ప్రార్థించి కట్టుదిట్టముగ నున్నాను.

మొదట పిస్తా, బాదం, అక్కింటు పప్పులను కొంచెం కొంచెం కలిపి గోధుమగింజలతోను, పెసరగింజలతోను, కొబ్బరితోను తినుచుంటిని. దానితోపాటు, కిస్మిస్, దాక్షి, ఖర్జూరములు

మహారాజులే  
చేగొండి రామజోగయ్యనాయుడుగారు,  
బొడ్డిపట్ల, నర్సాపురం తాలూకా.

సంజకొనుచుంటిని. ఇది 11 గంటలకు పగలు. రాత్రి ఆపిల్పు, కమలాలు మొదలగు ఫలములను తిని నిద్రించుచుంటిని. ఇప్పుడును రాత్రి అట్లే తినుచున్నాను. కాని పగలు నాకు నాన వేసిన గోధుమలు, పెసలు, ఖర్జూరము, కొబ్బరితో శృప్తికలుచున్నది. అన్నము మానినందుకు మా సత్యవతీదేవి తలంచినయట్లు నేను చిక్కిపోలేదు. నాతూకము 87 పానులనుండి 92 కు పెరిగినది.

నాతోపాటు నాన్న హితురాలు మాలతీదేవిగారు కూడ అవకర్షపదార్థమును భుజించి, తనకుగల నాడీవ్యాధిని పోగొట్టుకొన యత్నించుచున్నారు. ఆమెభర్తకుకూడ ఇందులో సమ్మతము పుట్టి ఇది నేవించుచున్నారు. ఆయన బరువు 5 క్ల పానులు హెచ్చెను.

మేము “ప్రకృతి” పత్రికను చూచినాము. అందు మీరు ఏప్రిలుకు ప్రకృతిశిబిరమును మామిడి తోపులో ఏర్పాటు చేయగోరినది చదివీ యానందించితిమి. ఇది యెంతయు ప్రశంసించదగినది. మీకు భగవంతుడు ఈ యత్నమున జయ మొనర్చుగాక !

మీ యారోగ్యము అప్పటికే కొంత తో్వబడి నట్లు నాకు కనుపించెను. ఈయెదు నెలలలో బాగుగా వృద్ధిపచ్చి యందునని తలంచెదను. మీరు మీయొక్కరికే ఆరోగ్యమును కోరుకొనక ప్రజాక్షేమము నారసి, అందరికిని ఉదాహరణ పూర్వకముగ నీశిబిరమున ప్రకృతి యాహారమును, ప్రకృతి జీవితమును చూపనున్నందులకు ఆనందము కలుచున్నది.

అత్యం. యశ. మూర్తి.

## నా 33 దినముల ఉపవాసము

నా కీ ప్రకృతి చికిత్సయం దనురాగ మేర్పడిన నాటనుండియు తత్సంబంధమైన గ్రంథములను విశేషముగా చదువుటవల్లను, మాకు ప్రకృతి చికిత్సా గురువర్యుఁగు శ్రీ రాఘవేంద్రయోగి గారి యుపదేశమువల్లను ఉపవాసచికిత్సయం దభిలాష యేర్పడెను. ఈ సంగతి శ్రీ యోగి గారికి తెలుపగా “దీర్ఘోపవాసము చేయదలంచి నచో నట్టి ఉపవాసమునకు ముందు దీర్ఘ కాలము కఠోర బ్రహ్మచర్యమునవలంబింపవలసి యుండు” నని పదే పదే నొక్కిచెప్పిరి. వారి యజ్ఞా ప్రకారము తప్పక బ్రహ్మచర్యము నవలంబింతు మని శ్రీ యోగిగారి కడనే మా దండతులము ప్రతిజ్ఞచేసితిమి. కాని వారు విశ్వసింపలేదు. అనంతరము వారికడనుండి సెలవు తీసికొని మా నివాసములకు చేరుకొని బ్రహ్మచర్యమునకు తీవ్రప్రతిబంధకమగు జిహ్వాచాపల్యమును కట్టి వేయట యవశ్యకరవ్యవస్థ మే మిరువురము నిశ్చయించుకొని పశ్చాత్తరము పూర్తిగావర్జించి యపశ్వాహమును అనగా నప్పుడే పిడికిన పచ్చి మేకపాలు, పండ్లు, పచ్చికూరగాయలు సేవింప మొదలిడితిమి. ఇట్లుక నవత్సరము సేవించి తిమి. ఈ సవత్సరములో మచ్చున కొకసారి యైనను మా బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు భంగము కలిగిండుకొనలేదని తెలిసిన పాతకు లతితయోక్తి యని తలపకుండెదరుగాక. ఈ యపశ్వాహము వలన విషయాపేక్ష 99 పాళ్లు తగ్గిపోయెను. శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారి కడ మే మిరువు రము భగవంతునిసాక్షిగా బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొందుమని ప్రతిజ్ఞ గైకొనియుండుట చేతను దీర్ఘోపవాసము చేయవలెనను కుతూహల మును, పరిపూర్ణారోగ్యమును పొందవలెనను గాఢదీక్షయును మా మనముల నాటుకొని

యుండుటచేతను మిగిలినయా కొద్దిపాటి విషయా పేక్షను బలవంతముగా నణచివేసితిమి. కాని మా యపశ్వాహోర వ్రతమున కొకసారి భంగము కలిగెను ఇట్లు ఒక సంవత్సరకాలము గడచిన తరువాత శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారి కేవలై తాలూకా మోర్టోట ఆశ్రమమునకు వెళ్ళి మా కుపవాసదీక్ష నిష్పింప శ్రీవానిని కోరితిమి. వారు ముఖపైభగీ విద్యయందు శమకు గల యత్యధిక మగు ప్రావీణ్యముతో మా ముఖములను పరి శీలించి బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనునట్లుంగీ కరించి దీర్ఘోపవాసము చేయగలరని చిరునవ్వుతో మమ్ముల నాశీర్వదించి 1938 నం॥ మే 3 వ తేదీని మాచే నుపవాసనిత మారంభింపజేసిరి.

### ప్రారంభమున కలిగిన బాధలు

ఆరంభించిన మూడు రోజులవరకు కడుపులో వికారముగా నుండుట, కాళ్లు చేతులు లాగుట, నిస్సత్తువ మమ్ములను బాధించినవి. ఈ సంగతి శ్రీ యోగివారికి చెప్పగా ఉడయము, సాయం త్రము, ఒక్కొక్క పెద్ద నారింజ కాయ రసమును తీసి వడగట్టి యొక గ్లాసులో పోసి దానినిండ చన్నిళ్లుపోసి తాగియుండవలె ననిరి. అట్లే చేసితిమి. మాకు కల్గిన వికారాదులు నాల్గవ నాటినుండి తగ్గిపోయెను. ఇక నారింజపండ్లరసము నీరు మా కక్కరలేదని చెప్పితిమి. “ఆ రసము రక్తమును శుభ్రముచేయుననియు విధిగా తీసి కొనవలె”ననియు వారు చెప్పిరి. అట్ల చివర వరకు గైకొంటిమి.

### ఉపవాసకాలమున మా వ్యాయామము

నారింజరసమునీటివల్ల వికారాదులు పోయినను నిస్సత్తువ పోలేదు. ఈ నిస్సత్తువ పోవుటకై శ్రీ యోగిగారి సలహా ననుసరించి ఉడయమున రెండు మైళ్ల దూరమును సాయంకాలము రెండు మైళ్ళ

దూరమును పికారు పోవుచుండెడివారము. ఈ నడక పరిశ్రమతో మా నిస్సత్తువ పూర్తిగా పోయినది. ఎప్పుడైన నొకపూట పికారు మానినచో బలహీనముగా నుండెడిది. ఈ రీతిగా దినమునకు 4 మైళ్ళ వంతున కడవరకును నడిచితిమి. కాని చివరకు కాళ్లు తేలిపోవుటచే రెండు రోజులు మాత్రము 2 మైళ్ళ దూరము చొప్పుననే నడిచితిమి. ఇంతకు మించి యుపవాసకాలమున నెట్టి వ్యాయామమును చేసియుండలేదు. కాని దినమునకు ఆరు గంటల కాలమునకు తక్కువ కాకుండ పత్రికలను గ్రంథములను చదువుచుండెడివారము.

#### మలనిమోచనము - ఎనిమా

మేము ప్రాతఃకాలమున ప్రతిదినము నులివెచ్చునీటితో ఎనిమా చేసుకొనుచుండెడివారము. ఉపవాసకాలమున మాకు నిరుత్సాహము గలుగజేయగలరను తలంపుతో మాతోగూడ నెవరిని పెద్దలను తీసికొని కే యుండలేదు. ఎనిమాకు నీళ్లు కాచుకొనుట, ఎనిమా చేసికొనుట మాకు మేమే చేసికొనుచుండెడివారము. ఎట్టి మలముతోను మిశ్రమము కాకుండచేసికొన్న నీళ్లు ఆ రీతిగానే తిరిగి బయటకు వచ్చువరకు ఎన్ని పర్యాయములైనను ఎనిమా చేసుకొనుచుండెడివారము. ఈ రీతిగా దినమునకు రెండుసార్లు తక్కువ కాకుండగను నాలుగుసార్లు దాటకుండగను చేసికొనవలసి వచ్చెడిది. ఆశ్చర్యము! మేముపవాస మారంభించిన నాలుగింటియు కడపటి దినమువరకును ఎనిమావల్ల అధికముగా మలము వెడలిపోవుచునే యుండెను. 33 వ నాడుకూడ సుమారొక పావుశేరు మలము విరేచనమాయెను. ఆరోగ్యశాస్త్ర (Hygiene) దృష్టితో చూచినచో నెట్టి యాహారము లేనిదే 33 రోజులు మలము వెడలుచుండుట కడువింత

విషయముగా దోషవచ్చును. కాని ప్రకృతిచికిత్సలోగల విశిష్టత యిదియే. ఓర్పుగలిగి పరిశోధనాదృష్టితో పరిశీలించుచున్నచో ఈప్రకృతిచికిత్సలో మనమెన్నియేని వింతవిషయములను తెలిసికొనవచ్చును. నావిరేచన మొక్కొకసారి తెల్లగాను తరుచు ఆకుపచ్చరంగుగాను ఉండెడిది. ఆకుపచ్చగానుండు విరేచనము భరింపరాని కుళ్లువాసన కొట్టుచుండెడిది. ఒక్కొక్కసారి నేను వెనుక రోగనయములో తీసికొన్న ఇంగ్లీషు ద్రావకములవంటి మలము వెడలగా కంగారుతో వెంటనే వెల్లిశ్రీ రాఘవేంద్రయోగి గారిని పిల్చింప శ్రీవారు “కొంతమంది శరీరములందు విషతుల్యములగు ఇంగ్లీషు ద్రావకములు జీర్ణింపక యల్ల నీలువ యుండుననియు నీవు జాగ్రత్తగా దాచుకొన్న యాబంగారమంతయు కిరిగి స్రవించుచున్నదనియు కంగారుపడవలసిన యవసరములేదనియు చెప్పిరి.

#### స్నానము - తలంటు

ఉదయము లేతయెండలో పికారువెల్లి వచ్చిన తరువాత కొంచెము చెమటపట్టగా నపుడుచన్నీళ్ళతో శిరఃస్నానము చేసెడివారము. శ్రీయోగి వారి సలహాప్రకారమునకు మేము వారమునకు రెండుసార్లు శరీరమంతయు మద్దనచేయించి నలుగు పెట్టించుకొని తల యంటించుకొను చుండెడివారము. శరీరమంతయు కదిలి మరునాడు ద్విగుణముగా విరేచన మగుచుండెడిది.

#### నిద్ర

మేము రాత్రి సుమారు 8 గంటలు మొదలు తెల్లవారుజామున 4 గంటలవరకు గాఢనిద్ర పోవుచుండెడివారము. నిదురలేమిచే బాధపడుచు గడిపిన రాత్రి మచ్చునకొకటియైనను మాయుపవాసకాలమునలేదు. ‘తిండినిబట్టి’ నిద్రయనెదరు. మాకేమితిండిగలదు? ఈనిద్ర యెక్కడిది! మే



ముపవాసము చేసినదిమంచి వేసవికాలపుగాడ్పుల సమయమగుటచే ఆ వేడిగాడ్పులకు మాశరీరములు తాళలేక పగలు 12 గం. మొదలు 2 గం వరకు ఒడలు తెలియని మగతగా నుండెడిది. ఇది నువ్వు ప్రి కాదు, జాగరము కాదు. మధ్యరకము. సామ్మసిల్లిపోవుట. మాకు తెలివివచ్చునప్పటికి గాడ్పుయొక్క తీవ్రత తగ్గియుండెడిది.

వెనుక మేము అపకావహారమును తినుచున్నపు డెప్పుడైన బంధువులు వచ్చినపుడు వంటచేయు చుండగా ఆనువాసకు అవంటకములు తినవలెనను భ్రాంతి కలుగుచుండెడిది. ఉపవాసకాలములో బంధువులు వచ్చినపుడు వంటచేయగా నాకు భ్రాంతియే కలుగలేదు. అవును శరీరయంత్రము మలములేక యన్యవదార్థమును బయటకు వెడలగొట్టుపనిలో తడేకధ్యానముగా దీక్షతో పనిచేయుచున్నప్పుడు అట్టి భ్రాంతిల కవకాశమెక్కడిది. ఇంతకాల ముపవాసముచేసినప్పటికి నాతూకము రెండుపానులు మాత్రము తగ్గెను. కాని మొగమునగల కళాకాంతు లేమియు తగ్గలేదు. మీదుమిక్కిలి హెచ్చెను. ఒకనా డాశ్రమములో శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి యధ్యక్షతను నొకబహిరంగసభజరిగెను. ఆసభలో నేను ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి యుపన్యసించితిని. ప్రస్తావనమున సభలో “ఇది నా 23 వ యుపవాసదినమునిచెప్పగా సభ్యులందరు నచ్చెరువునందిరి. ‘ఉపవాసము చేయుచున్న మనిషి లాగున కనబడుటలేదే’యని గుసగుసలాడిరి.

నాభర్తగారు తిరిగి తమ హైస్కూలులోనుద్యోగమునందు ప్రవేశించవలసి యుండుటచే విధిలేక చాల అసంతృప్తితో నుపవాసమును ముగింపవలసివచ్చెను. లేనిచో తక్కిన వారమురోజులు కూడ నుపవాసముండి మొత్తం 40 రోజులు పూర్తిచేసి యుండెడివారము. మేమిరువురము కడుదుర్బలశరీరులమగుటచే నుపవాసము ప్రారంభించకమునుపు దీర్ఘోపవాసమును భరింపగలమో లేమోయని చాలచిగులుపడితిమి. కాని యోగింద్రులవారి యనుగ్రహమున సుఖాంతముగా ముగించితిమి. మాయుపవాసకాలమున దీర్ఘోపవాసమువలన కలుగులాభములనుగురించి మాకు చెప్పుచును, తమజీవితములోని యమూల్యవిషయములను మాకుజెప్పి మమ్ములను సగా ఆనందపరచుటను జేయుచును, చికిత్సలో మాకుగల్గిన సంశయములకు విసిగొనకుండ జబాబులనుచెప్పుచును, ఉపవాసకాలమందు మమ్ములను సదా తపబిడ్డలవలె గావడిన శ్రీరాఘవేంద్రయోగిగారికి జీవితాంతమువరకును మేము కృతజ్ఞులము. మృత్యువును నానమీపమునకు గొనివచ్చిన నాభయంకరవ్యాధులన్నియు ఈదీర్ఘోపవాసమువలన సమూలముగా నశించుటచే నాజీవిత యాత్రయందు నూతనోత్సాహముతో బాల్గొనుచున్నాను.

ఇట్లు, ప్రకృతిసేవకురాలు,

ఉప్పలపాటి పంచాక్షరమ్మ,

కొత్తూరు.

తూర్పుగోదావరిజిల్లా హోమోపతి వైద్యసంఘం

ప్రథమ వార్షికోత్సవము.

17—12—88.

తీర్మానము నెం. 4 (ఎ) నిర్బంధ టీకాల శాసనము రద్దుచేయుట.

డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావు, అధ్యక్షుడు.



# ప్రకృతి

—న చిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినయములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కృత్యములు కానపడి జనులెట్లనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మ. నీకవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా ఆటము తిరుమ, త్రయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు ఆసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్మకరణములు, కలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధాశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు గుణభవగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు ముద్రాశ్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

నేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు.

## సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణవినివర్ణచికిత్స, యోగనిష్ఠాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు	1 కి. మె.	—8—0.	చందాదారులకు తగ్గింపు పత్ర 1-కి గు 1—0—0.
నిండుతోలు ఫ్లెగ్మిబిల్ బైండు	,, వెల	—0—0.	

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గృహవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్త కూర్పు.

## తొట్టి వైద్యము

సచిత్రము.

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు క్షేత్రమున నూతన ఫక్త—న ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి ఆభివృద్ధి వైద్యశాస్త్రము, ముఖశైఖరివైద్య, గుండెగోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు కేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అగులు శత రు. 3-0-0. ప్రకృతిచందాదారులకు, శల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయపు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

7 వ పక్షి శిక్షాశిబిరము 1939  
ఏప్రియలు 1 వ తేదినండి 20 వ తేదీ  
వరకు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా దొడ్డిపల్లె  
గ్రామ సమీపమున శ్రీయత చేగొండి  
రామజోగయ్యగారి ఆదర్శక్రింద జరుగును.  
పక్షిత్వభిమానులందరును రాహ్నీతులు.

దరఖాస్తులు ఈ నెలాఖరులోగా  
పక్షిత్వ ఆఫీసునకు పంపవలెను.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

116

## నూరంబిరసాచికిత్సాగ్రంథములు

	తల	తల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
కునిశిరశైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
నర్మచికిత్స	0 6 0	0 4 0
నర్మశైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
నర్మశైద్యము	0 5 0	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		
తొట్టిశైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నననియములు	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషాపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమన్నా బోధ	0 2 0	0 1 0

## అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వచారభావిచివనము		
(కొట్టరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పద్మితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
పమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్యేకనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

## దురభ్యాసఖండనములు

శీపహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాశోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కపాడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొషధశైద్య ముకయూహశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టకాలు వేయరాదు యెందుకొ	0 2 0	0 2 0
టీకాలనగేమి? దార్లరత్తిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

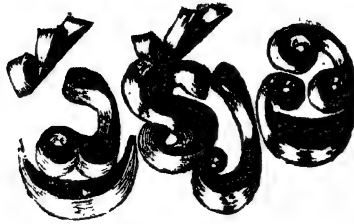
తల తల  
ఇతరులకు చందాదార్లకు

అల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3
ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
స్వాభావికచికిత్సానియములు	0 5 0	0 4 0
అరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలశ్రీధలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమౌతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
శీతాయువు	0 0 6	0 0 6
నుభవసవము	0 0 6	0 0 6

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పుష్పిటాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహశైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీగ రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జన్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
శైలికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
బాగరం చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శుక్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సరచండా  
రు 3-0-0



సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

శంఖము 21

★ బెజవాడ.  
ఫిబ్రవరి 1939

MEMORIAL LIBRARY  
Acc No 3/శంఖము 2  
Date  
SUBRAHM



విషయ సూచిక

ఆరోగ్యగోష్ఠి	34
టీకాలు	35
టీకాలసవరణ	37
స్వీయచరిత్ర	41
టీకాల బాధితుల మొల	45
మలబద్ధము	46
ఉపవాసము	48
ప్రకృతివైద్యుల సలహా గావాలి!	49
సౌర అష్టాక్షరీమ స్త్రీము	50
ఆరోగ్యతత్వం (రెండవభాగం)	54
గ్రంథవిమర్శలు	58
పెళ్ళాంమాట, వినక చెడిపోయిన అభ్యాగ్యుడివి	60

సూతన గ్రంథములు

చిన్న గ్రంథములు

ఇతరులకు	చందాదారులకు	పురుటాలు	0-0-6
ప్రకృతిగృహవైద్యం	2-0-0	2-0-0	0-0-6
స్వాభావికచికిత్స	0-2-0	0-1-6	0-0-6
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0	0-1-0
		పొగచుట్ట	0-0-8

ప్రకృతి, బెజవాడ. MEMORIAL LIBRARY

# ఆరోగ్య గోష్ఠి

డాక్టరు వుచ్చా వెంకట్రామయ్య, యస్. డి.

## టీకాలు అవకాశము చేస్తవని నమ్మేవారికి నిమిదల

ప్రజారోగ్యచట్టము మదరాసు అసెంబ్లీలో చర్చకు వచ్చినప్పుడు జరిగిన వాదోపవాదములు వేరొకచో ప్రచురించితిమి. రాజ్ మంత్రిగారు చివరవరకును తమ పట్టుదలను వదలలేదు. ప్రధాన మంత్రిగారుగూడా విశ్వాసపు క్లాజును ప్రవేశ పెట్టినవారు స్వయముగా ఉపసంహరించుకొందురనియే ఆశపడిరి. ఉపసంహరణము జరుగని యప్పుడు ప్రతిష్టకై పెనుగులాడక నడలుకొనుటలో వారు ప్రశస్తమైన రాజనీతిని ప్రదర్శించిరి. ప్రధాన మంత్రిగారికి ప్రజాభిప్రాయము నందలి బలము బాగుగా దెలియును. వారు స్వయముగా ప్రజాభిప్రాయబలమువలన నేగదాబలమైన బ్రిటీషుప్రభుత్వమును తామున్వ్యాధీనపరచుకొనిరి. అందువలన ప్రజలకు యిష్టముకాని ఒక శాసనము బలవంతముగా ప్రవేశ పెట్టి నిర్వహింపలేమని వారు గ్రహించిరి. నిత్యనిరోధములతో ప్రజలకు తమ యందుగల ప్రేమనశించుచునని వారు గ్రహించిరి. ప్రజలయొక్క న్యాయమగు కోర్కెల నుల్లంఘించిన శాసనమేదియు జయప్రదముగా నేరదని వారు తెలిసికొనిరి. అందువలనవారు తమ కనీస ధర్మమును నెరవేర్చిరి. అందువలన చివరగడియలో నైనను తమ కేవలధర్మమును నిర్వహించుకొనిన మంత్రులను మేమభినందించుచున్నాము. గాంధీ మహాత్ములవారి తోడ్పాటునకు మేము వారిని హృదయపూర్వకముగా సంభావించుచున్నాము. మదరాసు అసెంబ్లీలో మెంబరుగానుండి విశ్వాసపు క్లాజుయొక్క ప్రవేశమునకు కారణభూతులైన వి. వెంకటసుబ్బయ్యగారికిని యితర అసెంబ్లీ మెంబర్లకును మా ధన్యవాదము లందజేయుచున్నాము.

ఘట్టికలయందలి రిపోర్టులను మాత్రమే ఆధార పరచుకొని మనకది యెంతవరకు ఉపయోగకరముగా నున్నదో విమర్శింపఁదలచుకొనలేదు.

విశ్వాసపు క్లాజుతో మనబాధ్యత యెక్కువైనది. ఏమనిన యిదివరకు అలజడిగలిగించుటయే మనము చేయవలసినపనిగా నుండెను. ఇప్పుడు మనకొసంగిన సౌకర్యమును ఉపయోగించుకొనుటకు యెంత యెక్కువ ఏలుగలదో అంతావనియోగించుకొనవలెను. విద్యలేనట్టియు, ధనములేనట్టియువారిలో యెంతోమంది యీ విశ్వాసపు క్లాజుయొక్క మేలును పొందదలచియుందురు. శాస్త్రీయమైన సౌకర్యములను సంపూర్ణముగా వారుగూడా అనుభవింప గలుగునట్లు మనము తోడ్పడవలసి యున్నాము.

ఇప్పుడు మనకొసంగిన క్లాజు చాలాఆటంకములతో కూడియున్నది. 1898 సంవత్సరములో యింగ్లీషు వారి టీకాల శాసనములో విశ్వాసక్లాజు చేర్చబడినది. అప్పుడందుకాల నిరోధములుండెను. దరఖాస్తుదారులను మేజిస్ట్రేటు లప్పుడు దరఖాస్తు మంజూరుచేయక కొట్టి సాగనంపుచుండిరి. 1907వ సంవత్సరములో మార్పుపొందిన టీకాలశాసనము వలన మాత్రమే విశ్వాసపు ఆటంకముగలవారికి సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము లభించినది.

లభించినదానిని ఉపయోగించుకొనునూ, తరుగుబడినదానికొరకై ఆందోళనచేయుట నాగరికత లక్షణము. ప్రధాన మంత్రిగారును, ఆరోగ్య మంత్రిగారును తమకు టీకాల నిర్బంధమునందే లాభమున్నదను విశ్వాసము గలదని చెప్పియున్నారు. మన భవిష్యదాందోళనవలన రాష్ట్రకరుగవలసి యున్నది!

# కాలు

## మదరాసు చట్టనిర్మాణసభలో చర్చ

విశ్వాసపూర్ణముగా ఆమోదించబడినది. మేజిస్ట్రేటు వద్దకు బోయి గామీములలో అంటువ్యాధులు గలిగినప్పుడు అవసరమైతే గామీముల వెలువల నివసించుటకు ఒప్పకొని వ్రాసియిచ్చినవారికి మాత్రమే టీకాల శాసనమునుండి విడుదల దొరుకుతుంది. వారు ఒకటూరి తాము వ్యాసియిచ్చిన మేరకు ఊరివెలువల నివసించని యెడల వారికి 3 నెలలశిక్ష. ఇట్లు శిక్షించబడినవారు టీకాల శాసనములో చేయబడిన మినహాయింపును కోలుపోదురు.

మదరాసు చట్టనిర్మాణసభలో 1938 సంవత్సరం డిశంబరు 13 వతేదీ ప్రజారోగ్యపుబ్లిక్ ప్రవేష పెట్టబడినది. ఆ బిల్లులో టీకాలు, యానాక్యులేషన్లు నిర్బంధముగావేసే యేర్పాటున్నది. దాని మీద శ్రీ ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు టీకాల నిర్బంధమును గురించి యిట్లుపన్నవించిరి. "1 టీకాలనిర్బంధమును అంత మొందించుటకై అందోళనమును ప్రారంభించినవారిలోనేనొకడనగుటచే ఈ చర్చ సందర్భమున నాయభిప్రాయములను ప్రకటింపవలసిన అవసర మేర్పడుచున్నది. అందరు టీకాలు నేసుకొనవలయునని నిర్బంధించుట ఉచితముకాదనియు, టీకాల వలన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని విశ్వసించువారికి ఈనిర్బంధము అనువర్తింపకుండునట్లు చేయవలయుననియు మూలము చూచుచున్నాను. ఈవిషయమై నేను గావించిన పరిశోధనముల ఫలితములను సభ్యుల కెరుకపరిచెదను.

"1. మశూచికమున్న టీకాలవలననే యెక్కువమంది మరణించుచున్నారు. ఇంగ్లాండు ఆరోగ్యశాఖవారు ప్రచురించిన లెక్కలు నా వాదమును బలపరచుచున్నవి."

టీకాలయొక్క మంచిచెడ్డలను గురించి విచారించుటకు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమువారు రాయల్ కమిషన్ నొక దానిని 1888 సంవత్సరములో ఆపాయింటుచేసిరి. వారు ఆలోచన విధానమునందు సంపూర్ణ విశ్వాసముగలవారే. అయినను టీకాలవలన మశూచికము సోకదని నిర్ధారణ చేయుటకు వీలలేదని వీరు తమ నివేదికయందు వ్యాసిరి. ఈ నిర్ణయము ననుసరించిరి. ఇంగ్లాండులో టీకాల నిర్బంధము కొంతకాలం తొలగింపబడెను. టీకాలపట్ల విశ్వాసములేనివారు టీకాలునేసుకొన నక్కరలేదని చట్టము సవరింపబడెను. దీని ఫలితముగనే ఇంగ్లాండుఆరోగ్యమువృద్ధి జెందినదనియు మశూచికము నామరూపములు లేకుండ నశించినదనియు చెప్పవచ్చును."

"2. టీకాలు పొడిపించుటవలన చికిత్సచేయుటకు వీలు లేని యెన్నో కొత్తరోగములు ఉదయించుచున్నవని ఆరోగ్యపు లెక్కలవలన స్పష్టమగుచున్నది.

"3. నిర్బంధముగా టీకాలు పొడిపించుటవల్ల మశూచికము రూపుమాపవలయునని వివిధ రాజ్యముల ప్రభుత్వములు గావించిన ప్రయత్నములు నిరుపయోగమైనవి. నిర్బంధ విధానము అమలునందున్న దేశములందంతటను ప్రజల ఆరోగ్యము మిగుల నీచస్థితియందున్నది.

"4. మశూచికము చెలరేగు సమయములందు టీకాలు లేనివారికిన్న టీకాలున్నవారే యెక్కువగా మరణించుచున్నారు.

ఏదో నాలుగైదు సంవత్సరముల లెక్కలను ఆధారముగాగొని నేనుయావాదమును గావించుటలేదు 1872 మొదలు 1921 వరకు 50 సంవత్సరముల లెక్కలను పరిశీలించినచో నా నిర్ధారణములు సత్యమైనవని స్పష్టము కాగలదు (తమవాదమును బలపరచునట్టి లెక్కలను వారు చదివి విసిరించిరి) "రోగనివారణ టీకాలవల్ల జరుగుటలేదని స్పష్టపడుచున్నపుడు, అందరు టీకాలు నేసుకొనవలెనని నిర్బంధించుట ఉచితముకాదనియు, యావిధానముపట్ల నమ్మకము లేనివారికి యానిర్బంధముఅనువర్తింపకుండునట్లు చేయవలయునని కోరుచున్నాను."

అప్పుడు ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారు

యిట్లు జవాబుచెప్పిరి:

"టీకాలనిర్బంధమును అక్షేపించుచు శ్రీ వెంకటసుబ్బయ్యగారు గొప్పయ్యసన్యాసమును గావించిరి. తమవాదమును బలపరుచుటకు వారు కొన్ని లెక్కలను చదివి విసిరించి, టీకాలవలన ఆరోగ్యమునకు భంగముకలుగుచున్నట్లు రుజువుచైనదని ప్రకటించిరి. కాని ఎవరికివారు తమవాదమును బలపరచుకొనుటకై లెక్కలను ఉపయోగింపవచ్చునను విషయమును గురించి నేను విచారించుచున్నాను."



యము అందరికిని తెలిసియేయున్నది. టీకాల నిర్బంధమువలన యెంతోలాభము కలుగునని నేను గూడ లెక్కలతో రుజువుచేయగలనుగాని అట్టి వివాదము తోకాల హరణమొనర్చవలయునను నుద్దేశ్యము నాకులేదు. తనవాదమును బెంకటసుబ్బయ్యగారు సంపూర్ణముగా విశ్వసించుచున్నారని నాకు తెలియును.

కాని యిట్టివారి ప్రచారము మనస్సునందుంచుకొనియే టీకాల నిర్బంధపుక్లాజుబిల్లునందు చేర్చబడిన దని చెప్పుచున్నాను. ఇట్టివారు సామాన్య ప్రజలలో ప్రచారము సల్పిన వివరీత వర్ణితులైర్పడగలవు.

ఇన్ని సంవత్సరములనుండి జరిగిన పని నిరుపయోగమగును. టీకాల నిర్బంధమువలన ప్రపంచమున నానాటికి మశూచికము తగ్గిపోవుచున్నది.

“ఇంగ్లాండుసామ్యము యీ దేశమునకు అనువర్తించదు. ఇంగ్లాండులో యెన్నియో సంవత్సరములకాలము టీకాల

నిర్బంధము అమలునందుండెను. అంతేగాక అంగ్ల ప్రజలలో ఆరోగ్యసంరక్షణ విషయమైన పట్టుడల బాగుగా గలదు. ఈవిధమున యెన్నియో సంవత్సరములు గడచిన వెనుక ఇంగ్లాండులో మశూచికమగతరించినది, మశూచిక భయము లేనప్పుడు టీకాల నిర్బంధము సడలించవచ్చును. ఈ దేశమునందు గూడ ప్రజారోగ్యప్రమాణము వృద్ధియై మశూచికపు భయ మంతరించిన, టీకాలనిర్బంధము తొలగించుటేగాక, ఆరోగ్యశాఖ ఖర్చులను పూర్తిగా తగ్గించుటకు నేనంగీకరించెదను. రోగిభయము లేనప్పుడు రోగి నివారణకై ధనమును శ్మయపరచుట ఉచితముగాదు. కాని ప్రజారోగ్యము నీచిచ్ఛియందున్న యీ సమయమున టీకాలనిర్బంధము సడలించుట యెంతమాత్రము సరియగు పద్యకాదు”.

ఈ చర్చ జరిగినపుడాత రాజధానియందంతటను సభలు జరిగినవి. ఆ సభలలో టీకాలకు వ్యతిరేకముగా తీర్మానించబడినది. ఆ తీర్మానములు ప్రధానమంత్రిగారికిని, గాంధీజీ, ఆఖలభారత కాంగ్రెసు కమిటీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెసు కమిటీలకు పంపబడినవి.

సభలు	
అఖల భారత ప్రకృతి శై ద్య సభ	_____
ఆంధ్ర మహాసభ	
ఆంధ్ర దేశ టీకాల వ్యతిరేక సభ	
పశ్చిమగోదావరి జిల్లా టీకాల వ్యతిరేక సభ	
ఆనంతపురం జిల్లా	“
ధర్మవరం తాలూకా	“
మదనపల్లి తాలూకా	“
చిత్తూరు జిల్లా	“
కడప జిల్లా	“
వల్లూరు గ్రామము	“
కర్నూలు జిల్లా	“
కృష్ణా జిల్లా	“
తూ. గోదావరి జిల్లా	“
విశాఖపట్టణము జిల్లా	“
గుంటూరు జిల్లా	“

తేదీ	జరిగినచోటు
23-10-38	చెన్న పురి
17,18 ఆక్టోబరు	చెన్న పురి
13-11-38	బెజవాడ
24-12-38	భీమవరం
26-12-38	హిందుపూరు
27-12-38	ధర్మవరం
28-12-38	మదనపల్లి
29-12-38	కలికిరి
30-12-38	పొద్దుటూరు
31-12-38	వల్లూరు
1-1-39	కర్నూలు
3-1-39	గుడివాడ
6-1-39	రాజమండ్రి
6-1-39	అనకాపల్లి
7-1-39	ఒంగోలు

ఇవి గాక అరవజిల్లాలలో విరుదునగరం, మంగళూరు, తాలి కాలు, రాజుపాళయంలలోను తెనుగుజిల్లాలలో ఏలూరు, కొవ్వూరు, తెనాలి, గుంటూరు, చీరాల, కుప్పం మొదలగు పట్టణములలోను బహిరంగసభలు జరిగి యుండెను.

ఆయుర్వేద సభలయందును, హోమోపతి శై ద్య సభలయందును టీకాలకు వ్యతిరేకముగా తీర్మానింపబడియుండెను. తరువాత 1939 సంవత్సరము జనవరి 18,19 తేదీలలో ప్రజారోగ్యచట్టము చర్చింపబడినది. అందు టీకాలను గురించి జరిగిన చర్చ యీ క్రింద బొందుపరచుచున్నాము.

# కాల స వ రణ

టీకాలయందు నమ్మకంలేదని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మువారికి సబు మేజస్ట్రేటు విచారణచేసి, నిర్బంధమునుండి తొలగించవలెనని సూచించునట్టి సవరణను ఓరుగంటి వేంకట సుబ్బయ్యగారు ప్రతిపాదించిరి. అధ్యక్షులు వారికిని తలచునదికి వారు, ప్రధాని రాజాజీగారు సంప్రదించుచుండిరి. దానికిబదులు, ప్రభుత్వం వారికికరింపనగ్గ వేరొక రూపమున సవరణను రాజాజీ వ్యాసించుచుండెను. మొదటి దానికి బదులు, రెండవ దానిని ప్రభుత్వంవారే తమ సవరణగా ప్రతిపాదించవచ్చునని అధ్యక్షులుచెనెను. అంత ప్రధాని దానిని సదుపాదముగా, కడుదీర్చుముగ నుండుటచే, కొందరు సభ్యులు అవ్యవధిగా దానిని ప్రతిపాదించి చర్చించుటకు అక్షేపణ తెలిపినందున, దానిని ప్రైవేటుచేయించి కాపీలు సభ్యులందరికి అందిజేసిన పిమ్మట చిట్టచివరి చర్చింపవలెనని అధ్యక్షులు నిర్ణయించిరి.

## టీకాలు-అక్షుసాక్షిగ అక్షేపణలుగలవారలు

62వ సెక్షనున నిర్వచింపబడినదిలోని నోటిఫై చేయబడిన వ్యాధులు-అనగా సెరబ్రోస్పైనులు జ్వరము, లేక చిన్నమ్మ వారు, కలరా, డిస్టెరియా, పుష్క, పొంగు, ప్లేగు, రేబిస్, స్కార్లెటజ్వరము, మసూచి, క్షేపుస్ లేక ప్రభుత్వము వారిచే నోటిఫై చేయబడు ఇతరజాడ్యులు-అపిప్రాంత మునగాని వ్యాపించియున్నను, వ్యాపించునున్నను, అప్రాంత మున ప్రకటనచేసి దానిని నివారించుటకు చర్యదీసుకొనుటకు ఆరోగ్యాధికారి కీక్రింగి అధికారము లొనగవచ్చునని 76వ సెక్షనునందు విధింపబడినది. 1. వ్యాధి వ్యాపించిన ఇంటిని పొరుగు ఇంట్లను ఖాళీ చేయించుట, 2. నిర్బంధముగ ప్రతివారికి టీకాలు వేయించుట, వ్యాధి సోకకుండు ఇనాకులైషను చేయించుట... మొదలగునవి.

ఓరుగంటి వేంకటసుబ్బయ్యగారి సెక్షనునకు పెద్ద సవరణ నొకదానిని ప్రతిపాదించిరి. అ సవరణలో, టీకాలను వేయు నధికారమును, టీకాలు వేయించుకొనుటకు మనస్సాక్షి సంబంధముగ అక్షేపణ లున్నవారిని కొత్తగా సూచింపబడిన 3 వ సబ్క్లౌజునందలి నిబంధనలకు లోబడి మాత్రమే-అములు జరుపబడవలెనని గలదు. సవరణయందు సూచింపబడిన కొత్త 3వ సబ్క్లౌజునందీ క్రింది యేర్పాటులు సూచింపబడినవి.

పైసెక్షను ప్రకారము, “ఏవ్యక్తికిగాని ఏవ్యక్తియొక్క-బిడ్డకుగాని, ఏవ్యక్తియొక్క-సంరక్షణయందున్న బిడ్డకుగాని టీకాలు వేయుటకు అధికారులు ప్రయత్నించినయెడల అట్టి

వ్యక్తి ఇందుకు ప్రత్యేకముగ నధికారము పొందియున్న మేజస్ట్రేటుయొగుటకు వెల్లి, టీకాలవిషయమును తాను జాగ్రత్తగ పరిశీలించితినియు, అట్టిపరిశీలనయొక్క ఫలితముగా టీకాల వేయించుకొనుట తనయొక్క-గాని, తనబిడ్డయొక్క-గాని ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని నమ్ముచుంటిని ప్రకటన గావించవచ్చును. మేజస్ట్రేటు ఆరోగ్యాధికారికి నోటిసు నొసగి అతనితరపున కౌంటబడువాదనలను వినినతరువాత, తన కుచితమని తోచిన పరతులతో, అట్టివ్యక్తి సకుటుంబముగా తాను సూచించురీతిని తానునిర్ణయించునంత టీకాలము పూజలనుండి విడిపడి, సకుటుంబముగా వేరగ నివసించుటకు దరఖాస్తు దారునుండి హామీపుచ్చుకొని దరఖాస్తుదారుని, అతని కుటుంబమును, టీకాల వేయించుకొనకుండు మినహాయింపబడుటకు అనుమతి నొసగవచ్చును. ఈ విధముగ నొసగబడిన మినహాయింపు (బి) క్లౌజుక్రింద శీక్షింపబడినచో రద్దగును. అవిధముగ శీక్షింపబడినవారికిమీద మినహాయింపు నొసగరాదు. అని 3 (ఎ) క్లౌజునందు గలదు. (ఎ) క్లౌజుక్రింద నొసగబడినహామీ పరతును భంగపరచు వ్యక్తికి 3 నెలలకంటె మించని కారాగార శిక్షనుగాని, జరిమానానుగాని, లేక రెండింటినిగాని విధింపవచ్చును” అని (బి) క్లౌజునందు గలదు.

## ఓరుగంటి వేంకట సుబ్బయ్యగారు:—

పై సవరణను ప్రతిపాదించుచు, మంత్రిగారితో చర్చించిన పిదప రాజీగారిపై సవరణను ఇభిమతములవారును దీని కంగీకరించిన నుడిచిరి. పలు పర్యాయములు, పదే పదే టీకాలు వేయించుకొనుట తనయొక్క-యు, తమ బిడ్డలయొక్క-యు ఆరోగ్యమునకు భంగకరమని భావించు వారు చాలమందియున్నారు. వారి కీ విషయమున చాల బలముగ అక్షేపణలు గలవు. అంతియగాక, టీకాలవలన ప్రయోజనమును గురించి అంగ్ల వైద్యశాస్త్రజ్ఞులలోనే అనేక భిన్నాభిప్రాయములు గలవు. ఇట్టి సందర్భములలో పదేపదే టీకాలు పొడిపించుకొనవలెనని నిర్బంధించుట చాల అక్షేపణయు, అట్టి అక్షేపణలు గలవా రీసవరణ వలన, మినహాయింపు పొందుట కవకాశము గలదు. అని వేంకట సుబ్బయ్యగారు నుడిచిరి.

## డా॥ రాజగోపాల్ గారు

గౌ॥ డా॥ రాజగోపాల్ గారు (మంత్రి) సవరణను అంగీకరించుచుంటినిని చెబుచును, ఏ విధముగ నయినను ప్రతిపాదికిని టీకాలు పొడిపించుట ఈ చట్టముయొక్క పుణ్యము

గాదనియు, జాడ్యము వ్యాపింపకుండజేయుటయే చట్టము యొక్క ప్రధానోద్దేశమనియు, ఈ సవరణవలన ఆ యుద్ధే శమునకు భంగము గలుగకుండ, అంతరాత్మ సంబంధములగు ఆత్మపణలున్న వారి స్వాతంత్ర్యము కాపాడబడెననియు నుడివీరి. ఈ నిబంధనలను పూర్వవారును టీకాలనుండి తప్పించుకొనజాలరు. మనస్సాక్షి సంబంధమును ఆత్మపణలున్న వారు, మేస్త్రీలుయెదుటకు వెళ్లవలెను. తా వి టీకాల విషయమును బాగుగ అవగాహన మొనర్చుకొని, అది అలోగ్యమునకు భంగకరమని నమ్ముచున్నట్లుల మేస్త్రీలుకు బహుశ్రమమైనది. అప్పటికిని, మేస్త్రీలు నిర్ణయించు కాలము, అతను విధించు ఇతరపరతులకు లోబడి, జనానా సములతో సంబంధము లేకుండ వేరుగ నివసించుటకు పూచీముగవలెను. ఎంతయో ఆత్మపణలున్న వారుతప్ప, మినహాయింపు పొందుటకీతర ప్రయోగనవలదు. ఇతర ప్రయోగనవడుటకంటే టీకాలు వేయించుకొని యూర కొనుటయే ఉత్తమమని భావించి, టీకాలు వేయించుకొనెదరు. అంతరాత్మపూర్వకమగు ఆత్మపణలున్న వారు, ప్రజావాసములతో సంబంధములేకుండ వేరుగ నుండుటకును, ఇతరపరతులకులోబడి నడచుకొనుటకును పూచీయొనగెదరు.

కనుక, వారిద్వారా జాడ్య మితరులకు వ్యాపింపకుండ తగిన ఏర్పాటులు గావించ వచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితులలో మినహాయింపు నొసగుటకలన కలుగు నష్టమేమియునులేదు, అని మంత్రిగారు నుడివీరి.

టి. టి. కృష్ణమూచారిగారు

సవరణను ఎదుర్చుచు, దానినంగీకరించునెడల చట్టము యొక్క ప్రయోజనమే చెడిపోవనిరి. మంత్రిగారుగూడ, హృదయపూర్వకముగ సీససవరణము అంగీకరించినట్లు కన్పింపదు. టీకాలు వేయించుకొనినవారు, జాడ్యములసమయమున వేరుగనుండుట కంగీకరించినంత మాత్రమున ప్రమాదమును తప్పించుకొన జాలరు. వారికి గలగు ప్రమాదము గూడ తొలగదు. అందుగాక, టీకాలు వేయించుకొనినవారిని, ఇతర ప్రజలతో ప్రసక్తిలేకుండ పూర్తిగ వేరుగ నుంచుట సాధ్యముగాదు. అంగ్లవైద్యవిధానమున, టీకాల పద్ధతి ప్రధాననూత్రిములలో నొకటి. కనుక ఈ విషయమున అంతరాత్మ సంబంధమును ఆత్మపణలకు అవకాశముండరాదు. ప్రభుత్వమువారు వానిని కారణముగా గొని, కొందరికి మినహాయింపు నొసగరాదు.

అభ్యుక్త:-అంగ్లదేశపు ప్రజాలోగ్య చట్టమున, అంతరాత్మ

శుద్ధిగ ఆత్మపణలు గలవారిని మినహాయింపును నిబంధన లేదా?

రాజా:-ఉన్నది. ఆ విషయమై వాదమున కవకాశము లేదు!

కృష్ణమూచారిగారు సాగించుచు, సవరణను చూడగా! వారికిగల ఆత్మపణ శరీరాలోగ్యమునకు సంబంధించినదో మనస్సునకు సంబంధించినదో తెలియలేదనిరి. శరీరమునకు సంబంధించినదో టీకాలు ఫలానిమిషికి మంచిగాదని డాక్టరునుండి సర్టిఫికేటు తెచ్చిన చాలును. ఏ అలోగ్యాధికారియు అట్టివారికి టీకాలువేయ సాహసించడు. ఇక కలుగు కష్టము, మనస్సునకైనయెడల, అట్టి కష్టమును పురస్కరించుకొని మానుచో, చట్టముయొక్క ప్రయోజనమే చెడిపోవును. కలరా! మళారియా! నివారించుటకు టీకాలే అంగ్ల వైద్యవిధానమున ప్రధాననూత్రిములు. దానినినిగించి ఎట్టి మినహాయింపు నొసగినను, చట్టము యొక్క ప్రధానాదర్శమునకే భంగము కలుగును

ది. బి. అప్పారెడ్డి పిళ్ళేగారు:-

సవరణను ఎదుర్చుచు, ఎవరికినిగూడ టీకాల విషయమున మినహాయింపు ఉండరాదనిరి. ఇది శక్యమైన మనస్సునకు సంబంధించినదిగాదు. ప్రజలందరకును సాముదాయకముగ ప్రజాలోగ్యమునకు సంబంధించినది. కొందరికి మినహాయింపు నొసగుచో, వారివలన ప్రజలందరకును అపాయము సంభవించును. కనుక సవరణ నంగీకరింపరాదు. అని అప్పారెడ్డి పిళ్ళేగారు నుడివీరి.

డి. రామస్వామిగారు:-

సవరణను బలపరచుచు ప్రజలలో కొందరు, శరీరమును ఓషధులతోను మందులతోను నింపుట కేమాత్రమును అంగీకరింపక చిరకాలముగా ప్రకృతిస్థితిమగు అపారాధినియమముల ననుసరించుకొనుచున్న వారిని, బలవంతపెట్టి వారి శరీరములోనికి టీకాలవేరుట విషయము ప్రత్యేకపెట్టుట అన్యాయమనిరి. తాను 24 సంవత్సరములుగా, ప్రకృతిచికిత్సావిధానమునే అనుసరించుచుంటినియు అది అంగ్ల వైద్యవిధానముకంటే ఉత్తమమైనదనియు నుడివీరి. అంగ్లేయులకు వేరు వైద్యవిధానము లేకపోవుటచే టీకాల పద్ధతిని వారణలంబింపవచ్చును. కాని భారతదేశమున నటులగాదు. అయుర్వేదము, యునానీ మొదలగు విధానములు గూడ గలవు. కనుక నిర్బంధపరచి, అంగ్లవైద్య విధానపు టీకాల పద్ధతి నమలుజరుపుట వ్యాయముగాదు.

మంత్రిగారును ఇతరులను గూడ ప్రకృతిసిద్ధమగు ఇతర ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించువారి నియమములను మన్నించ వలెను, ఇట్టివారు అంధగదేశమున వేలకొలదిగ గలరు. అనేక కుటుంబము లీ పద్ధతి ననుసరించి, మందులతో సంబంధము లేకుండ, తమ ఆరోగ్యమును రక్షించుకొను చున్నవి. ఇంతియగాక నీ దేశము టీకాలపద్ధతికి మరియొక ఆక్షేపణగలదు. హిందువులు గోవులను మాతృదైవములతో సమానముగ పూజించుచుండురు. అట్టివారికి టీకాలపద్ధతి చాల పాపకృత్యముగ గూడ తోచును. కనుక, ఈ కారణముచేగూడ టీకాల వేయించుకొనుటకు అంగీకరింపని వారి అభిప్రాయముల మన్నింపవలసి యున్నది అని రామ స్వామిగారు నడిపిరి.

అట్లులే రహిమాన్ ఖాన్ గారు ప్రతిపాదనను, ఇటీవలవరకును, టీకాలు ప్రతివారికిని నిర్బంధముగ వేసితిరవలెనని ప్రకటించుచున్న ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారి రిపుడు సవరణ నెటు లంగీకరించినది ప్రశ్నించిరి.

డబ్ల్యు. డబ్ల్యు. లాంగ్లి గారుగూడ సవరణ నెదుర్చుచు, ఈ సవరణసభలో నేడు, ప్రధానమంత్రిగారుగాని, ఇతరులు గాని ఆకస్మికముగ తయారుచేసినదిగ గనుపింపదనియు, నారము రోజులకు పాల్గొలే రహస్యముగ దీగముగ చర్చించి తయారు చేసినదిగ గనుపింపదున్నదనియు నుడిపిరి. మనస్సాక్షికి విరుద్ధమను కారణముచే ఆక్షేపించు వారి ఔఖరి కొత్తదిగాదు. అంధదేశమువందును కలను. ఈదేశమున నుండవచ్చును. కాని ఈవిషయమై మంత్రిగారింతవరకును ఏమియు సభవారికి చూచాయగనైన వెలిపి యుండకపోవుట ఆశ్చర్యకరము. అంతియగాక ఈ సవరణలయందలి నిబంధనలుగూడ చాల ఆక్షేపణీయములుగ నున్నవి. దీనివలన మేష్ట్రీలుకోర్టునకు పిటీషనులెట్టి వ్యయ ప్రయాసలకోర్పు ధనవంతులగును, విద్యార్థులకును ఉపయోగించుచు, పేదలకును, విద్యాహీనులకును ఉపకరింపగు. పుస్తకములు చదివి శాస్త్రమునంతను ఆధగత మొనర్చు కొనకపోయినను టీకాలపద్ధతి అపాయకరమని విశ్వసించు వారు ఆనేకులు గాగ్రములందుండకచ్చును. వారివిషయమేమి? ఈ చట్టమునుచూడగా, ధనిక విద్యార్థులకుతగినరీతుల వారికి సౌకర్యముకొర వుద్దేశింపబడిన తరగివారి చట్టముగ గన్నించుచున్నది. దరఖాస్తుదారు ఎంత చెప్పుకొని నను మేష్ట్రీలు అతను విషయమును సరిగబోధ పరచుకొని యుండలేదని భావింపవచ్చును. అంతియగాదు. టీకాలు వేయించుకొనని వారిని

నాడ్యముల సమయమున వేరుగ నుంచు పద్ధతి ఇంగ్లాండులో లీస్టర్సురాష్ట్రమున నమలు జరుపబడెను. కాని తుద కా పద్ధతి నమలుజరుపుట అసాధ్యమని నిర్ణయింపబడెను. అంగ్ల దేశమున గల ఈ ఏర్పాటు లీదేశమున సల్లెటూళ్ళలో సాధ్యముగాదు. అట్టివో, టీకాలు వేయించుకొనని వారిని వేరుగ నుంచుపద్ధతి, అచరణయందు మునుజరుపుట కెంతవరకు సాధ్యమనుకో వెలియుచున్నది. అని నుడువును లాంగ్లి గారు సవరణ ప్రతిఘటించిరి.

ప్రధానమంత్రిగారు:—

సవరణ ఆమోదించుచు, ఈసవరణ రహస్యముగ నెపుడో ఆలోచించుకొని, తయారు చేయబడెనను ఆరోపణను ఖండించిరి. ఈ విషయము కాంగ్రెసు పక్ష సమావేశములందును చర్చితం లేదు. వేంకట సుబ్బయ్యగారు నోటీసు నొసగిన సవరణ పట్టికయందు గలదు. కొలది మార్పులతో దాని నంగీకరింప వచ్చునని ప్రభుత్వమువా రుద్దేశించిరి. అందుకుగాను, ఇంతకు పూర్వమే ఆధ్యక్షునినుండి ఆనుమతిని పుచ్చుకొని, రాజీ సవరణను టైపు చేయించి, ప్రతులను సభ్యులకు పంచిపెట్టించితిమి. ఇదంతయు నిపుడే సభివారి యెదుటనే జరిగెను. అట్టితరీ లాంగ్లి గారు దీని కేదియో రహస్యపు చర్చి వారోపించుట ఆశ్చర్యకరముగ నున్నది. మనస్సాక్షిపూర్వకముగ ఆధ్యంతము లున్న వారి ఆక్షేపణలను గవనిందుట ప్రభుత్వమువారి విధి. వారికి మినిహాయింపు నొసగుటకు విధింపబడిన ఏర్పాటులు చాల క్లిష్టముగ నున్నవిషయము నిజమే. కాని ఇందు తగినరీతివారి చలనిర్మాణ మేమి యును లేదు. ఎవరైన తన అంతరాత్మ బోధనకు టీకాల పద్ధతి తప్పని భావింబునో, ఆ విషయమును ప్రకటించి, మేష్ట్రీలు నుండి మినిహాయింపు నందుటకే సవరణయందు దధికార మొనగబడెను. కోర్టులకు వెళ్ళుట ఉత్తరవుల పొందుట, ఆధునిక నాగరకీతను ఉపాంగములు. వాని ననుసరింపక తప్పదు.

ఈ సవరణ నంగీకరించుటవలన చట్టముయొక్క ప్రయోజన మంతయు విఫలమయ్యెనని కొందరనిరి. అది చాల పొరబాటు. ఈ సవరణ కావించబడలేదనుకొనుదు. అప్పుడు ప్రతివారిని పట్టి బలవంతముగ టీకాలు పొదునుటకు చట్టమునందు దధికారము గలదా? ఎక్కడనులేదు. టీకాలు

వేయించుకొననివారికి 113 (2) పెక్కు నునందు కొన్ని శిక్షలు మాత్రము విధింపబడెను. టీకాలు వేయించుకొననివారా శిక్షల ననుభవించెదరు. అంతకంటె జరుగున దేమియును లేదు. ఆత్మసాక్షిగ ఆక్షేపణలు గలవారు శిక్షల ననుభవించుటకు వెనుదీయరు. అట్టివారికి, మేజస్ట్రేటు యెదుటకు పోయి తమ ఆక్షేపణలు జ్ఞానహీనతము లేనని ఋజువు చేసుకొని మినహాయింపుపత్రమును తెచ్చుకొనుటకు మాత్రమవకాశ మొనగబడెను. కనుక దీనివలన చట్టప్రయోజనమున కేవిధముగను నష్టము గలుగలేదు.

ప్రధానమంత్రిగారు ముగించుచు టీకాలపద్ధతయందు తనకు సంపూర్ణముగ విశ్వాసము గలదనియు అంతెట్టి మార్పును కలుగలేదనియు, గడచిన వారమునకూడ కొందరివిట్టికాలు వేయించుకొనుటకు ప్రోత్సహించి ఒప్పించిననీయు చెబి పిరి. తన కెంత విశ్వాసమున్నను, ఆత్మసాక్షిగల ఆక్షేపణలు గలవారిని—వారివలన సంఘమునకు ఊపదగ్గము గలుగకుండ రక్షణల సేర్పరచిన పిమ్మట—బలవంతపెట్టుట తప్పనిది.

**మలాంగు మహమ్మదుఖాసాంగారు:**—

సవరణ నెదుర్చుచు, ప్రభుత్వమువారి సవరణయెడల నవలంబించినవైఖరి చాల సందేహాస్పదముగ నున్నదనిరి. మన సాక్షికి ఆక్షేపణలుగలవారి విషయము మొదటినుండియు అందరకు తెలిసియే యున్నది దానివిషయమై సెలెక్టకమి టీలాగూడ పెద్దచర్చ జరిగెను. ప్రధానమంత్రి అప్పుడేవిధముగ మినహాయింపులను నొసగి రానని తీర్మానముగా ప్రతిఘటించెను. అట్టివా రిప్పుడీసవరణ నంగీకరించుట చూడ చాల అనుమానాస్పదముగనున్నది.

**ప్రధానమంత్రి:**—

నేను మొదటినుండియు మినహాయింపునకు ప్రోత్సహించినే. ఇప్పుడును ప్రతికూలుడనే. మనసాక్షిగ ఆక్షేపణలు కలవారిని, ఎటులైన నివారించుటకు తునిహుకును ప్రయత్నించిరిని. కాని, ఇప్పటివరకును వారితో రాజీవిషయమెత్తినే లేదు. కాని, వారింకను కృతసంకల్పముతో, తమ ఆక్షేపణలు మన్నింపబడవలెనని గోరుచున్నపుడు, తమవలన సంఘమున కెట్టి ఆపాయమును కలుగకుండ పరతులకు లోబడి

నడచుకొనుట కంగీకరించుటచే, తుట్టుకుదకు, ఈ రాజీ సవరణకు అంగీకరింపవలసినదయ్యెను. ఇందు తప్పేమియు వారు గన్వించుటలేదు. మనసాక్షిపూర్వకములగు ఆక్షేపణలున్నవారిని బలవంతపెట్టి వీలులేదు.

**మహమ్మదు బాషా:**—

గా రింకను ప్రసంగించుచు సవరణ చాల అస్పష్టముగను లోపభూయిష్టముగ నున్నదనిరి

**పి. టి. వేంకటాచారిగారు:**—

సవరణను బలపరచుచు, అంగ్ల జైద్యవిధాన మెంత లోపభూయిష్టమైనదో, అనుమగ్నిమైనదో వివరించుచు అంగ్ల వైద్యులు ఆశలు వదలకొనిన రోగు లనేకులు ప్రకృతజైద్యమువలనను, నీటి జైద్యమువలనను జీవించిన నిదగ్ధములను వాజైద్యవిధానమువలన ప్రాణోపద్రవమును తప్పించుకొని ఎటుల బ్రతికిననీయు వివరించి, అట్టి అనుమగ్నిమగు జైద్య సూత్రముల నవలంబించి ప్రజలందర బలవంతపరచుటచాల అశక్తిమనునిరి.

**డి. రామలింగారెడ్డిగారు:**—

పాతకాలలో విద్యార్థుల చేర్చుకొనుటలో, టీకాలనిబంధన ఏముగనని ప్రశ్నించిరి.

**గౌ. డా॥ రాజన్ గారు:**—

విమర్శలకు ప్రత్యుత్తర మొసగుచు యీ సవరణ నంగీకరించి నంతమాత్రమున టీకాల పద్ధతిలో తనకు నమ్మకము తగినదని భావించుట పొరబాటునీరి. ఆరోగ్య విషయములలో చాల అభివృద్ధి గాంచిన అంగ్ల దేశమునం జెట్టి మినహాయింపులన్నను బాధ్యములకు నిలయముగనున్న ఈ దేశమున మినహాయింపులు వుండిగి కాదనిరి. కాని అంతరాత్మ సాక్షిగ ఆక్షేపణలు గలిగి, అందుకొరకుగా నెట్టి కష్టములనైన సహించుటకు సిద్ధముగనున్నవారిని బలవంతపెట్టి టీకాలువేయుట సాధ్యముగా దనియు అందుచే నీరాజీనసవరణ కంగీకరింపవలసినదనియు నుడివిరి.

సవరణను వోటునకు బెట్టగా అంగీకరింపబడెను.



# స్వీయ చరిత్ర

రామరాజయోగిందులు

(గతసంచిక తరువాయి)

మా తమ్మునికి వ్యభిచారకాంక్ష తగ్గిపోయినట్లు స్థిరపడినందున వివాహము జేసుకోవలసినదని వానితో జెప్పగా అందుకు వాడు “చిన్నన్నయ్యగారు వివాహము చేసుకొననిచో నేను గూడ పెండ్లిచేసుకోను” అని చెప్పివేసెను. అందువలన మాయగ్రీజులు నేనంత ర్వేదిపాలెనుంచి తిరిగి పోలవరం వచ్చిన తరువాత నా వివాహవిషయమై గూడ కొంత కృషియొనరించి, పలువురు స్నేహితులతో నాకు జెప్పించిరి. పైగా విరివిగా కట్నము లిచ్చు పద్ధతిమీఁద కొన్ని సంబంధములు గూడ వచ్చినవి. నాకావిషయము లేవీయు నచ్చినవిగావు. అందుకై నేను బ్రహ్మచర్యాశ్రమమును ప్రేమించి, సాత్త్వికాహారములో ప్రవేశించి, గృహస్థాశ్రమమును విసర్జించితిని. మా తమ్ముడు గూడ వివాహమాడుట కంగీకరించలేదు. నన్ను జూచి మాతమ్ముడట్లు బ్రహ్మచారియైనాడని పలువురు తలచిరిగాని వాడు మరల వ్యభిచరించుటకై యేమియు ప్రయత్నముచేయుచుండుటలేదని మాకు తోచగానే మేమాకోట్లు నెత్తివేయించి, గిల్లాపెట్టెతో సహా ఆ సామానంతయు, యితరులకమ్మి వేసితిమి. గాని ఆపని, వానికెంతమాత్రము యిష్టముగా నుండలేదు. అంతటినుంచి తఱచుగా నర్సాపురము, పాలకోట్లు మాకు గావలసిన ఫలహారములు కొనితెచ్చుటకై వెళ్ళుట కారంభించినాడు.

## ౧౨. పరగృహవాస కష్టములు

మాయగ్రీజులాదిలో అంత ర్వేదిపాలెమునుంచి పోలవరపు ముసనలు గాదిరాజు వేంకటగ్రామిని యింటికి వచ్చి వారి పిల్లలకు చదువు జెప్పుచు వారింట తినును నారుమాసములు గడపిరి. వారి

యింట నేలొంటలేక చాల సౌకర్యముగానే భోజనాదికములు నెరవేరుచుండెను. గాని మాయగ్రజులు జన్మాదినుంచియు మరియొక చోట నొక్క పూట గూడ భుజించి యెరుగరు. అందువలన ఆయన కించుక శ్రమగానే యుండి అంత ర్వేది పాలెమునుంచి మమ్మెల్లరిని రప్పించి వేరొకరింట నివాసమేర్పరచుకొని అచ్చట నుమాసములు గడిపి తదుపరి స్వంతస్థలములో చిన్న కుటీరమును నిర్మించుకొని యందు ప్రవేశించి కొంత స్వేచ్ఛ బొందిరి.

నాకు పరగృహ నివాసావస్థలై పరిపూర్ణముగా తెలుసునని నేను నగర్వముగా పలుకగలను. నా చిన్నతనము 1906 సం॥ లగాయతు 1916 వరకు నే నించుమించుగా పరగృహనివాస మొనరించి యుంటిని. నేను నివసించినవారెల్లరు సంపన్న గృహస్థులగు మహాయోగ్యులు అగుటవల్ల మరియొక పారపాటులేకుండ కాలక్షేపమైనది. లేనిచో ననేక యిబ్బందులు గలుగకమానవు. గాని యప్పటికిని యందువలన గలిగిన యనుభవ మొకించుక జెల్పి యీ ప్రకరణమునకు స్వస్తి జెప్పఁదలంచిన నన్ను పాఠకులు మన్నించెదరు గాక!

మా కంత ర్వేదిపాలెములోగల యాస్తిని మా తండ్రి వగైరాలు కత్తిమండ అల్లూరి జానకి రామరాజుగారికి తనఖా వ్రాసియుండిరి. వారొక నాడు మా పోలమునం దొకచోట గూర్చుని, మా మేనమామగారి కునూరునిం బిలిచి “యీ లచ్చిరాజుగారి తోటలో నేయే మామిడిచెట్లు మంచివి? యేవేవి చెడ్డవి?” అని మాటవరన కడిగినట్లును, అతఁ డాయనతో ఫలాని ఫలాని చెట్లు శ్రేష్ఠమైనవని చెప్పి చూపించుటయు,

అంతటాయన “లచ్చిరాజు మనబాకీ తీర్చి యేడుస్తాడా? యీ చెట్లన్నియు మనవే! నీవు వీనిని జాగ్రత్తపెట్టి పెట్టగలవా” యని గుడ్డు మిటకరించుటయు జరిగినట్లు మాయగ్రంథాలు తెలుసుకొని, చేయవలసిన యుపాయము చిక్క, మిత్రత్వమును గోతుటి నాగభూషణరావుగారితో నాలోచించగా, వారు వెంటనే “కృష్ణ! ఆ బాకీ నేనిచ్చివేసి ఆదస్తావేజు నావేర ట్రాన్సుఫరు చేయించుకొందును. అట్లు చేసి నీవు నెమ్మదిగా నాబాకీ యెత్తివేయవచ్చును” అని ‘సీరు దొరకక చావుస్థితిలో నున్న మొక్కకు సీరు పోసిన చందంబున సెలవిచ్చిరి. ఆ మాటతో మాయగ్రంథ లాఠూస్తిని మా కప్పుడు నాగభూషణరావుగారే కొనిపెట్టినట్లు సంతసించి, వెంటనే అంతర్వేదిపాలెం వెళ్ళి, అచ్చటినుంచి సమీపగ్రామముకు కత్తిమండ వెళ్ళి జానకి రామరాజుగారిని కలుసుకొనిరి. దైవవశాత్తు ఆ సమయములో వారొకటిచెండువందల రూపాయలవఱకు జూదములోనో, కోడిపందెములోనో పోగొట్టుకొని యుండిరట. అది కూడా మాయవృత్తమున కంకురార్పణమే! నేనెందు కిట్లనుచుంటి ననగా:-అట్టి సమయమే గానిచో వారు మాబోటి పరమదరిదులతో మాట్లాడుటగూడ సంభవమగునా?

మాయగ్రంథాలు జానకిరామరాజుగారిని దర్శించి, “నాన్నా! మా తండ్రివగైరాలు మీకు వ్రాసిన తనఖాబాకీని నేను తీర్చుకోఁ దలంచితిని. కాబట్టి దయయుంచి, ఆ దస్తావేజును మా కరణంగారగు గోతుటి నాగభూషణరావుగారివేర ట్రాన్సుఫరు చేయించి, దీనలమకు మాకింత అన్నముఁ బెట్టించి పున్నెముఁ గట్టుకోవలెను.” అని శాలిగలుగునట్లు ప్రార్థించిరి. అందు కా జానకిరామ

రాజుగారు “సరే! రేపటి సోమవారం సామ్మ పూరాగా తీసుకొని రాజ్ లు వచ్చినచో తనఖా దస్తావేజు ట్రాన్సుఫరు చేసెద” నని అభయమిచ్చి, బాకీ మొత్తము నిరూపించి, పంపించిరి. మాయగ్రంథ లది యొక వరముగా భావించి, వెంటనే పోలవరంవచ్చి కరణంగారితో సర్వాఫరం వెల్పిరి. ఆ దినములలో సర్వాఫరమున తండ్రిగారి సంపాదనవలన శ్రీమంతులై యున్న ఉపాధ్యాయుల సూర్యచింతామణి శాస్త్రిగారివద్ద మా నాగభూషణరావుగారు నోటువ్రాసి రు 300 లు అప్పపుచ్చుకొని, పద్దుకూడ వ్రాయించుకోకుండనే ఆసామ్మ మాయగ్రంథుని కొనంగిరి.

మా తండ్రిగారి సహితంబై మాయగ్రంథాలు సామ్మతీసుకొని, జానకిరామరాజుగారు నిర్ణయించిన ప్రకారము రాజ్ లుపోయి నభరిజప్తురు వారి ఆఫీసువద్ద వేదియుండిరి. సాపము! మాటఁ దప్పకుండ జానకిరామరాజుగా రరుడెంచి సామ్మ యావత్తు కాంపొందువడ్డీతో నహా తీసుకొని “లచ్చిరాజుగారూ! నాకు మీతోఁటలో నేను కోరుకొన్న 5 మామిడిచెట్లెచ్చినచో మీ దస్తావేజు మీకిచ్చివేతును, లేదా ఏలుపడ”దని చెప్పటయు, అందుకు జవాబుచెప్పు సమయముగాక వారుకోరుకొన్న చెట్లు 5 న్ను వారికి చెందునట్లు దస్తావేజు వ్రాయించి రిజప్తురు చేయించి యిచ్చివేయుటయు జరిగినది. జానకిరామరాజుగా రా దస్తావేజు వ్రాయించుకొని మా నాగభూషణరావుగారివేర, తమ పేరనున్న తనఖాపత్రమును ట్రాన్సుఫరు చేసివేసిరి. అప్పట్లన వారు ట్రాన్సుఫరే చేయనిచో ఆ భూమి మాకు దక్కే దేగాదు. ఆ తనఖాభూమిలో మా పెదతండ్రి వగైరాలకుకూడా వాటాగలదు. వారా యప్పతీర్చుకొను నభిప్రాయములో లేరు.

అందువల్ల మేమే తంటాలు పడవలసివచ్చినది. ఇట్లు ట్రాన్స్‌ఫరు జరిగినమీఁదట తతిమ్మా వాటాదార్లను పిలిపించి, వాటా 1 కి రు 60 లు తీసుకొని యెవరి వాటా వారు వసులుకోవలెను. దానిపైనున్న బాకీని ఆభూమి పుచ్చుకొన్న వారు తీర్చుకోవలెను. అట్లు మీలో నెవ్వరైన జరిగించ గలరా? యని మధ్యవర్తులద్వారా, అడిగించగా, తతిమ్మా వాటాదార్లు భూమి వదలుకొని చెరి రు 60 లు మావద్ద పుచ్చుకొనిరి.

అంతట మాయగ్రజులా భూమిని హక్కుదార్లందరిచేతను మా నాగభూషణరావుగారిపేర తుదక్రియం వ్రాయించి రిజిష్టరుచేయించిరి. తదుపరి నర్సాపురంలో, చింతామణిశాస్త్రిగారికి 'భాంజు సహితముగ దేవీపూజ' కవనమైన సామ్మం పంపించవలెనని నాగభూషణరావుగారికి వర్తమాన మంపుటచే వెంటనే మాయగ్రజులా సామ్మంను మా మేనమామగారివద్ద బదులు పుచ్చుకొని, నాగభూషణరావుగారి ద్వారా చింతామణి శాస్త్రిగారి కిప్పించి ఆనోటు తీసుకొని, నాగభూషణరావుగారిచేత తిరుగ ఆ భూమిని మాయగ్రజులు క్రియమునపొంది, వెంటనే మా మేనమామగారికి ఆభూమి తనఖావ్రాసి, 6 సంవత్సరములలో తీర్చుకొనునట్లు వాయిదాలు పెట్టి ఆభూమిని వారికి అప్పగించిరి. మాట దప్పకుండా ఆ బాకీ 6 సంవత్సరములకు తీరిపోయినది. గాని నేటికిని ఆభూమి మామేనమామగారి కవులుక్రిందనే వ్యవసాయము జరుగుచున్నది.

ఆయంపును మేమెట్లు తీర్చుకొన్నది యీ క్రింద నుదహరింతును. ఎట్లయినను ఆ భూమిపైగల అప్పతీర్చుకొని భూమిని నిలుపుకోవలయునని నంతల్పించితిమిగాని గోచికి మొలుత్రాడు అందు బాటులోలేదు. మా సంపాదన తిండికి సరిపోవు

చుండెనుగాని యేమియు మిగులుచుండెడిది గాదు. ఉప్పుతో తొమ్మిది కొనుక్కొనవలసి యుండుటచే నంతదబ్బెనను సంసారసాగర ములో మునిగి మాయమై పోవుచుండెను. ఇట్లుండ 1909 లో మాయగ్రజు లేదో పని మీఁద అంతర్వేదిపాలెం వెళ్ళియుండిరి. అచ్చట ముదునూరి గంగరాజుగారను నొక సంపన్న గృహస్థు గలరు. ఆయన కుమారునికిని, అన్న కుమారునికిని విద్యఁ జెప్పింప వలయుననియు సమర్థుడగు నొక బడిపంతులను రప్పించి తమ యింటనే స్కూలు పెట్టించవలయుననియు వారు సంకల్పించుచుండిరనియు నొక మిత్రుఁడు మాయగ్రజునితోఁ జెప్పి, వారియొద్దకు తీసుకొని వెళ్లెను. ఆయన మాతల్లి మేనమామగారి కుటుంబములోనివారు. చిన్నతనములో మేము వారి యింటివద్ద ఆడుకొనుచుండుట ఆయన బాగుగా నెరుఁగును. తదుపరి మేము స్కూలు మాప్సరీ చేయుటకై పోలవరము రావడముగూడ ఆయనకు తెలుసును. మాయగ్రజునిఁ జూడఁగానే ఆ గంగరాజుగారు చాల ఆదరభావముతో శ్రేమ వార్తలడిగి తెలుసుకొని "మితమ్ముడు రామ రాజును మాయంటికి బంపించి మాకుర్రవాళ్లకు విద్యఁజెప్పించవలయుననియు, మాతోఁ బాటు తిని మాయంటనే యుండఁగల"డనియు ప్రేమ పూర్వకముగా నడిగిరి. అందుకు మాయగ్రజులు చాల సంతసించి మూడు సంవత్సరముల వఱకు వారి యింట నుండుటకై మాట్లాడుకొని తిరిగి పోలవరంవచ్చినను 1910 సం॥రంలో అంతర్వేది పాలెం బంపించిరి. నన్నితరచోటికి బంపించుటకు మాయగ్రజుల కిష్టము లేనోయినను అచ్చటి మాయాస్తిపై గల యప్పున్నదిగదా! తీర్పు బెట్టుటకు.



శ్రీ మదునూరి గంగరాజగారిభార్య మహా పతి ప్రతాపత్నీ. ఆమెయేకై కకుమారునితో బాటు నన్నుగూడ సమానముగా ప్రేమించి భోజనాది సమస్త సమయములు జేయుచుండిరి. కపటమన నెట్టిదో యామె యెరుగ నేయెరుగదు. ఆమె ప్రేమాదరములవలన నేను మాతల్లి గారిని మరచిపోతిని. ఒకటకు భోజనము పెట్టుట యైన ఆమెకు పరమసంతోషము. ఆమె సర్వదా విసువు విరామములేక వంటలు జేయుచుండెడి వారు. గంగరాజగారుకూడ మంచి స్వభావము గలవారేగాని ఆమెకున్న దాతృత్వము భారాళము మాత్రమాయనకు లేదనియే నేనభిప్రాయ పడితిని. ఆయన చిన్నతనమున మావలె అప్పుల చాలై సర్వకష్టములుపడి తుదకు మంచిమాగాణి పొములు, తోటలు సంపాదించి సాఖజీవనము జేయుచున్నారు. అందువల్ల వారు ఖర్చుపెషయములో చాల జాగ్రత్తగలిగి నంచరించుచుండెడి వారు. ఎంతటిదుష్టపని జేసినవారినైన న ఆయన తూలనాడి యెరుంగరు. పొగచుట్టులుగూడ వారు చాల జాగ్రత్తగా కాల్చుచుండిరి. ఆయన ప్రతి దినము తెల్లవారగల్గ 4 గంటలకు పడకనుండి లేచి, పొలమునకేగి అచ్చట 9 గంటల ప్రాంతము వరకు పశుక్షేత్రాదులను జూచుకొని పాలేళ్ళకు పని పురమాయించి, యింటికివచ్చి వేడినీళ్ళతో కంఠస్నానమాచరించి, నీరుకావి ధోవతులు ధరించి, భోజనమునరించి తదుపరి రెండుగంటల కాలము విధిగా నిద్రించి లేచి మరల పొలమున కేగుచుండు టాయనకు నిత్యకర్మలు.

నేను ఉదయమారుగంటలకు పడక విడిచిలేచి, నిత్యకర్మలు తీర్చుకొని, మజ్జికతో చల్లియన్నము భుజించి, స్కూలుకుఁబోయి తిరిగి 11 గంటలకు మరల యింటికివచ్చి భోజన మొనరించి, కొంత

సేపు విశ్రమించి, తరువాత మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు బడికిఁబోయి, తిరిగి గంగరాజగారితో గలసి సాయంత్ర మారుగంటలకు పాలు పట్టుకొని యింటికివచ్చి యిద్దర మొక్కసారిగా భుజించుచుండుట నాకు నిత్యకర్మలు.

ఇంటికి సుమారు నాలుగుపగ్గాంగులదూరమునం గల వారి విశాలమగు కొబ్బరితోటమధ్యమునం గల కొట్టుఅరుగుపై స్కూలు యేర్పాటు చేసిరి. అది చాల ఆరోగ్యమైన ప్రదేశము. అచ్చట మంచినీళ్ళ వరలనూయిగూడఁ గలదు. వారి పశువులశాలగూడ సమీపముననే యుండుట వలన గంగరాజగారు సర్వదా అచ్చటనే యుండెడివారు. అందువలననే వారును నేనును కలసి బడివిడిచిపెట్టిన తరువాత గొల్లముసలివాడు పాలుపితికి ఒప్పగించఁగా అవి పట్టుకొని యింటికి వచ్చుచుండు టాచారమైనది.

క్రమముగా కొన్నాళ్ళకు “గంగరాజగారి కొట్టు వద్ద చదువుజెప్పు రాజగారు పిల్లలకు బాగుగా విద్యజెప్పుచుండి”రని యొకపదతి గలిగినది. అందువల్ల అచ్చట స్కూలుఁబెట్టిన అయిదారు మానములలో 40, 50 మంది పిల్లలుచేరి బకాయి లేకుండా జీతము లిచ్చివేయుచుండిరి. పైగా గాంటుకు దరఖాస్తుచేసి స్కూలు రికార్డుజ చేయించితిని. సూపర్వైజరుగారున్న, సబ్ అసిస్టెంటు యనస్పెక్టరువారగు శ్రీ పార్థి రాఘవేంద్రరావుపంతులుగారున్న ఆ స్కూలులోని పనినిజూచి మంచి రిమార్కులువాసి ఆ సంవత్సరము నూటికి పాతికరూపాయ లదనముగా గాంటు నొసంగిరి. ఆ చుట్టుపట్లగల మోరి, మిలికిపురం, విశ్వానరాయపురం, కత్తిమండమున్నగు గ్రామములనుంచికూడ బాలబాలికలు వచ్చి నావద్ద విద్య సభ్యసించు చుండిరి.

# కాలబాధితుల మొఱు

(మాకొద్దు తెల్లదొరతనము' అను పెట్టుతో  
పాడుకొనవలయును.)

- 1 మాకొద్దు టీకాల పొండు  
బాబో మాకొద్దు టీకాలబాధ  
అయ్య మాకొద్దు టీకాలపంపు  
బాబా మాకొద్దు టీకాల నిర్బంధం  
రాజు బాబో మాకొద్దు టీకాలమోసం
- 2 మామద్దుబిడ్డల నావూరి గొనుమండ  
మమ్మల హింసించ టీకాలపోట్లతో  
మాకొద్దు టీకాల పొండు
- 3 మకూచిమాన్సను టీకాలువేయగ  
మకూచిమాన్సక మమ్ము తెలివదోయ్య ||మా||
- 4 మా యాకోగ్యమును తెగించి  
మా యాయువునుకుగించి ||మా||
- 5 మామద్దుపావల పెజయుశరీరము  
కురుపులక లిగియు కృష్ణవర్ణముచెందు ||మా||
- 6 మామద్దుబిడ్డలకు జ్వరమునుక లిగించి  
మాండ్యమును పెంపొందజేయు ||మా||
- 7 మా ప్రేమకూలను 'లివను' ను పెరిగించి  
మాయముగ పొంగుములబావు ||మా||
- 8 అతిసారములు కలిగి యరిసావుక లిగించి  
అంతకునిబాక యామోదమున దోయ్య ||మా||
- 9 మా దేశప్రజలను క్షయింపజేసెడు  
క్షయకాగములనేడు పెంపొందించుమండ ||మా||
- 10 టీకాలుశయుట హెచ్చించుమండగ  
మకూచివ్యాప్తియు హెచ్చుగ నవుమండ ||మా||
- 11 విదేశములయందు వైద్యశ్రేష్ఠులంత  
టికాలు మాప్పుల కలిగించుననుమండ ||మా||
- 12 మాకష్టసామ్రాజ మరిమరిగంజును  
మమ్ముహింసించెడు టీకాల మాకేల ||మా||
- 13 మాకు మకూచిని రాకుండ చేయని  
మోసపుటికాలకు ఖర్చుపెట్టు ||మా||
- 14 మామద్దుబిడ్డల మారగ్గియజేయు  
మాయదారిటికాలు మాకేల దాపురించె ||మా||

# దాక్టరు కొణిజేటి కోటిశ్రీరావు,

ఎ. యల్. ఐ. యస్.

- 15 కే మాకోగ్య క్షయలను నిర్వహించుచున్న  
మమ్మల హింసించు మకూచి మాయమ్మ ||మా||
- 16 మా పాకిదొడ్లన్నియు మరిమరిపూడ్చిస్తే  
మమ్మల ముట్టును మకూచిమాయమ్మ ||మా||
- 17 పూపూకృపీధుల మరిమరే పూడ్చిస్తే  
మమ్మల శ్రమపెట్టు మకూచిమాయమ్మ ||మా||
- 18 మాకశ్మకాల్యల మరిమరి కడిగిస్తే  
మమ్మలనంటును మకూచిమాయమ్మ ||మా||
- 19 కశ్మగుంటలపూడ్చి దోమబాధమాన్నిన  
మమ్మలతాపను మకూచిమాయమ్మ ||మా||
- 20 మాయకృమించున మంచిగాలివిన  
మామిడికేలవచ్చు మకూచిపెద్దమ్మ ||మా||
- 21 కాఫీవోలకృమాన్ని పండ్లవోలకృపెట్టే  
మమ్మల యాసించు మకూచిమాయమ్మ ||మా||
- 22 మరలబియ్యముమాని దండ్లబియ్యముతిన్న  
మమ్మలబాధించు మకూచి పెద్దమ్మ ||మా||
- 23 పిండివంటలమాని పండ్లవారము తిన్న  
మాయంటికేలవచ్చు మకూచిపెద్దమ్మ ||మా||
- 24 పుష్పకాంతులతగ్గి చప్పితిండుతిన్న  
మావంకేల చూచును మకూచిపెద్దమ్మ ||మా||
- 25 మకూచిజ్వరమును సోకినతోడనే  
అన్నముకామానిన మమ్మలబాధించు ||మా||
- 26 మకూచిసోకిన శునిగ మేమిండి  
పండ్లనే దింపవో మమ్మలచెంపును ||మా||
- 27 మాయమ్మమాకేమి కీడుచేయదు గాని  
మా టీకాలై కొంపల కూరించురాజు బాబో ||మా||
- 28 ఈ యాకోగ్యవిధులలో మమ్ముపాలింపక  
టికాలపోటుతో మమ్మలపాలింతు ||మా||
- 29 మా టీకాలచట్టముతో మమ్ముబాధింపక  
టికాలబాధముకా తొలగించురాజు బాబో ||మా||
- 30 మహాత్మ గాంధీజీ పలకుమాలులవిని  
మన్నించి టీకాలు మానండి రాజు బాబో ||మా||

# మలబదము

౧

మూర్తి. బి. ఎ. (ఆనంద్య)

**కా**ల విరేచనం అవడం కాకపోవడం అనేది మన దేహంలో అనేక విషయాల మీద ఆధార పడి ఉంటుంది. అందుచేతనే కాబోలు మలబద్ధము నాగరకప్రపంచంలో చాలా వ్యాపించి ఉన్నది. మలబద్ధానికి కారణాలు వివిధంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, అన్ని కారణాలూ ఒక్క మలబద్ధకవు రోగిలో ఉంటాయని చెప్పడానికి వీలులేదు.

విరేచనం సాఫీగా అవటం, కాకపోవటం మనం తినే ఆహారమూ, స్వతంత్రంగా ఉండటం (Sympathetic Nervous system) యొక్క సమత, మనం తీసుకొనే వ్యాయామము, మనం అలవాటుగా రోజూ విరేచనానికి వెళ్ళటం, మనం త్రాగే నీళ్ళ కొలత, మన జీర్ణకోశ పరిస్థితి, మన ఇతర దేహ పరిస్థితులకీ జీర్ణకోశానికీ ఉండే సంబంధమూ—వీటిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రేగులు అతి సున్నితమైనవి అవడంచేత మన దేహపరిస్థితులూ, మనంతినే ఆహారమూ, ప్రేగుల మీద దబ్బున పనిచేస్తాయి.

**మ**న ప్రేగులు సక్రమంగా పనిచెయ్యడం, ఎక్కువ తక్కువగా పనిచెయ్యడం అనేవి మనం తినే ఆహారంమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణంగా- మనం చాలా సున్నితమైన పదార్థాలూ మరబియ్యం—ఇటువంటివి తింటే ప్రేగులకి పనివమీ ఉండదు. అందుచేత జీర్ణకోశంలో నుండి పదార్థం త్వరగా అవతలికి వెళ్ళక ఆలస్యం అవుతుంది.

కాని మరీ ఎక్కువపని గల్పించే పదార్థాలు

(ఎక్కువతుక్కు Roughage గలవి) తింటే పని ఎక్కువ అవడంచేత పదార్థం త్వరగా అవతలికి వెళ్ళిపోదు జీర్ణకోశంలో నుండి. కాబట్టి సున్నితమైన పదార్థాలకీ -ఇతర పదార్థాలకీ సామరస్యం కుదిర్చి మరితినాలి.

గోధుమపొట్టు సున్నితమైన పదార్థాలతో తింటే మంచిది. కాని మరీ ఎక్కువయితే మళ్ళీ చెడ్డది. కాయగూరలూ, ఖిరీ మంచివి.

మన ప్రేగుల్లో ఉన్న పదార్థాల మీద మనం త్రాగే నీరు ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. చిన్న ప్రేగుల్లో ఉండే పదార్థము అంత దీర్ఘపదార్థమూ కాకుండా అంత ఘనపదార్థమూ కాకుండా ఉండాలి. నీటిని అంతా పెద్ద ప్రేగులు పీల్చుకోవాలి. ఘనపదార్థం పెద్ద ప్రేగుల్లోకి వెళ్ళిందంటే బయటికి రావడం కష్టమవుతుంది. అందుచేత పెద్ద ప్రేగులకి కొంత చెబ్బితే గులుతుంది.

**విరేచనం** సాఫీగా అవటానికి “అలవాటు” బాగా తోడ్పడుతుంది. ప్రతిరోజూ తప్పకుండా ఒకే సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళటంవల్ల మలబద్ధకం పోతుంది. సమయానికి వెళ్ళకపోవడంచేత మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఈసంగతి చాలామందికి తెలియదు. కాబట్టి తెలియదేమిటంటే: ప్రతిదినం ఒకటే సమయానికి విరేచనానికి వెళ్లాల్సి అని. రోగులు వాళ్ళ జీర్ణకోశాన్ని బట్టి తగిన ఆహారం తినడం, తగినంత నీరు త్రాగడం, సక్రమంగా రోజూ ఒక్కసమయానికి విరేచనానికి వెళ్లడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

**వైగుల్లో** ఉన్న పదార్థాన్ని త్రోసివెయ్యడానికి వ్యాయామం బాగా తోడ్పడుతుంది, సోమరిపోతులనెవరికైనా తప్పక మలబద్ధం ఏర్పడుతుంది.

మనం వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మన కడుపు కండరాలికి పనిగలిగి పేగులమీద ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడి తగ్గినతరువాత మళ్ళీ కడుపు కండరాలు కుంచించుకొంటాయి. మళ్ళీ ఒత్తిడి కలుగుతుంది వ్యాయామంవల్ల. ఈ సంగీతం వ్యాకోచంవల్ల కడుపులో ఉన్న తుక్కుపదార్థం బయటికి నెట్టబడుతుంది.

వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఎక్కువబాగా దీర్ఘంగా గాలి పీల్చవలసిఉంటుంది. మన విభాజకము పైకి కిక్కిరించి ఉబుకుతుంది, దిగుతుంది. ఆ కదలికవల్ల పేగుల చలనంకూడా వృద్ధి అవుతుంది. అందుచేత మలపదార్థం కిక్కిరించి త్రోసివేయబడుతుంది.

కాబట్టి తక్కిన విషయాలన్నీ సవ్యంగా ఉంటే మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్ళకి వ్యాయామం ఎక్కువ ఉపయోగిస్తుంది. వడిగా నడచుటవల్ల అనేకుల మలబద్ధకము శాశ్వతంగా కుదిరింది.

## వార్షికోత్సవములు

రామకృష్ణస్రకృతిచికిత్సాలయ వార్షికోత్సవము

మునులతోట—మోర్తోట, రేపల్లిపోట్ల.

ఈచికిత్సాలయ వార్షికోత్సవము 1939 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 26 వ తారీఖున జరుగును. అధ్యక్షులు: గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు, ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులందరు దయచేయప్రార్థితులు.

యోగాశ్రమవార్షికోత్సవము, 25-2-39 తేదీనను వివేకానందగ్రంథాలయవార్షికోత్సవము 27-2-39 తేదీనను మునులతోట, మోర్తోట, రేపల్లిపోట్లన జరుగును.

అభిమానులు విచ్చేసి వార్షికోత్సవములను జయప్రదముగచేయ ప్రార్థితులు.

అతిథులకు భోజనవసతులు చేయబడును.

ఆశ్రమము రేపల్లి పోట్లనుకు ఆరు మైళ్లుండును.

## ఉ ప వా స ము

ఉపవాసములు యెక్కువగా చేయించుట, అన్ని వ్యాధులకు ఉపవాసములు చేయించుట, అట్టి ఉపవాసానంతరము బాగ్త్రగా నడవకబోవుటచే నష్టములు కలుగును. ఉపవాసము చక్కాయుధ మువంటిది. కొద్దికాలపు ఉపవాసము చేసియే యెక్కువలాభము పొందవచ్చును. ఉపవాసము కంటే ఫలరసములమీదే యుంచుట మంచిది. అట్లు చేయుటచే రక్తములో లోపించిన లవణాదులు, విటమినులు పూర్తిచేయబడును. అందు వలన వ్యాధిని నిరోధించుకొని వచ్చును. శక్తి తరగకుండుట యే మనరహస్యము.

రోజంతయు బాహ్యశృమై చికిత్సావిధానముచే రోగిని శ్రమపెట్టుట అంతమంచిదికాదు. ప్రకృతిని అనుసరించి రోగనిదానముచేసి సరియైన ప్రకరణ కనుగొనిన చాలగొంధము తగ్గించవచ్చును. జన్మ చికిత్సయందుగాని, కూనే చికిత్సయందుగాని సులభమార్గములు గలవు. అట్లే రంగువైద్యము నందుకూడ. అన్నియుకలిపి గంధగోళము చేయ నవసరములేదు. ఎనరికి యేదీ అనుకూలమో అది గుర్తించుటయే వైద్యునికేర్ప. దేశకాలపాత్ర ముల నెఱిగి రోగియొక్క మనోవృత్తిని యెఱిగి నడిపించవలయును.

అన్ని వ్యాధులు ఆహారముయొక్క లోపమువలననే వచ్చుచున్నవని యెంచుట అంత న్యాయము కాదు. మానసిక ఆందోళనచేత వచ్చునవిగొన్ని, సాంక్యామిక వ్యాధులు కొన్ని, వంశపారంపర్యా వచ్చు విపరీతపుసామ్యుకొంత కలదు. త్రాగునీరు పీల్చుకాలి, నివసించుప్రదేశములు, సంఘము యెట్లు పనిచేయుచున్నవో గమనించవలయును. కొన్ని వ్యాధులలో ఉపవాసమే జరుగుదులేదు. ఈ బీద దేశములో నూటికి 95 మందికి ఆహార అభావమువల్లే వ్యాధి కలుగుచున్నదని గమనించ దగును.

## డా॥ వా. ము ర హ రి రా వు గా రు

జంబీరచికిత్స వగైరా చికిత్సలలో రోజుకు డజను నిమ్మకాయలు తినిపించినటుల చెప్పుచున్నారు. ఇది అందరకును పడదు. మాంసాహారముచే పూర్తిగా రక్తమునందు ఆమ్లపదార్థము నిండిన వారికిని, ద్వంద్వరోగులకును, ఉడుకరోగులకును కొన్నిచోట్ల ననుపవచ్చును.

అనేకమందికి ప్రకృతివైద్యము అందుబాటు లేదని చెప్పుదురు. పండ్లు తినలేమని ఖరీదెక్కు వని చెప్పుదురు. ఆసిల్సు, డాక్టర్, చక్కెర శీల వగైరాపండ్లు కొనలేమని చెప్పినవారిని నేనెరుగుదును. ఇది శుద్ధ పొరపాటు. యే దేశములో యే పండ్లు, యే కాయలు, యే కూరలు కలవో వాటి తోనే చికిత్స సంపూర్తిగా చేయదగును. ఇదియే ప్రకృతివైద్యరహస్యము. శ్రీ మహర్షి లూయిస్ కూనే యిదియే చెప్పియున్నాడు. సూత్రోపే ప్రధానముకాని, వస్తువుకాదు.

తమంతట తామే తెలివిగలవారమని సంవత్సరముల కొలదియు తొట్టివైద్యముచేయుచు వారి ఇంట్లో చప్పిడి తినుచున్నను, తెల్లమరబియ్యము వాడుచున్న ఇండ్లు చూచినాము. ఇది శుద్ధ పొరపాటు. చప్పిడియే ప్రధానముకాదు ఆహారము లోని లోపమును సవరించవలయును. గురువు లేక వారంశలవాచే సంవత్సరములు చికిత్స చేయుట చికిత్సావిధానములో లోపమని గుర్తించవలయును. కొందరు బక్కచిక్కి సగము బలముతో ఉండినవారుగలరు. వారుగూడ తగిన వ్యాయామముచేత లోపముసవరించుకొని ప్రకృతి వైద్యముయొక్క శిశంకమును తీర్చవలయును. అన్ని వైద్యములుచేసి, విడనాడి, యీ చికిత్స లోనికీవచ్చి ప్రాణములు దక్కించుకొని బ్రతికిన వారినిజూచి సంతోషించక లోపములుయెంచుట గొప్పపొరపాటు. ప్రకృతి యనగా సర్వాంగ సౌమ్యములతో గూడి శోభాయమానమైన పూర్ణారోగ్యముయొక్క స్వరూపము.

# ప్రకృతి వైద్యుల సలహాగావాలి!

శ్రీ రామరాజ యోగింకులు

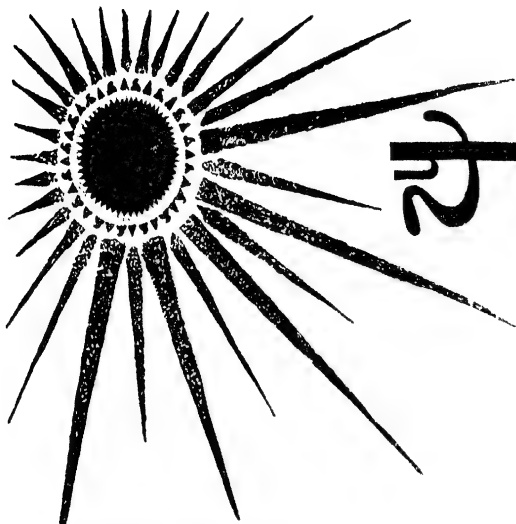
ప్రకృతి మేధావులనుంచి నేనొక విచిత్ర వ్యాధికి చికిత్స వారంభించితిని. ఈగి వయస్సు 50 సంవత్సరములు. యిదివరకు 20 సంవత్సరముల పూర్వ మతనికి శ్రీ దోషముగలిగి యుండవచ్చును. తనుపరి కొలదికాలమునకు వైవాహికమగుట : 9 మంది బిడ్డలు గలగుట : వాళ్లంతా సౌఖ్యముగా నుండుట : నేటివరకు జరిగిన పరిస్థితి:—యింతవర కతను సమస్త మత్యమంసాదులు తీసుచుండువాడే పొగ చుట్టలమితముగ గాల్చుచుండువాడే! సుమారు 15 సంవత్సరములనుంచి అతడు మాతృకృచ్చ వ్యాధితో నానాయనస్థుల పడుచుండెను. ఎన్నో సార్లు డాక్టర్ రాఫీసులకేగి కఠిన సహాయమువల్ల మూత్రివిసర్జనకార్యము నెరవేర్చుకొను చుండెడి వాడు. నాటువైద్యులిచ్చిన మందు లొకబండిసరు కుండవచ్చును. ఒక డాక్టరు చొరవజేసి కృష్ణా లకు క్రిందిభాగమున అపరేషనుకూడ చేసియాచెను. యెన్నిజేసి నా “జెనకటి ఆటేజెంకన్నా” యను సామెత ప్రకారం బాధమాత్రము నివారణకాలేదు. ఇటుండ ఆ ఈగి నా కద్దకువచ్చి తోటిస్తానాలు చేస్తాను; తను యిష్టానుసారం తింటాను; ఉంటాను; వ్యసనాలు మానుకుంటాను. అని చెప్పెను చిన్న ప్పడతను నేను ఒక గురువునద్ద శిష్యులమే! అత నిది మాపూరే! దానిమీద నే నతనికిచ్చిన సలహా యిది.

ఉదయం 6 గంటలకు చెరువులో కటిస్తానం చలి వచ్చేదాకా. సాయంత్రం 5 గంటలకు, రాత్రి 2 గంటలకు 30-40 నిమిషాలకు తక్కువగాని రెండు లింగ స్నానాలు తోటిస్తా. ఉదయం అవు పాలు, అన్నము, ఆరటిపండ్లు; మధ్యాహ్నము నారింజ, కొబ్బరిబొండాలు; అప్పుడప్పుడు సాయం త్రము అవుపాలు అన్నము. ఉడికించిన బీర, పొట్ల అనవ, గుమ్మడి మున్నగు కాయకూరలు, తిండికి

నియమించాను. మరుసటి దినమునుంచి ఉదయం ఆరటిపండ్లు, పాలు మాత్రమే యిప్పించదలచితిని. చుట్ట, మాంసము, సంభోగము మానిపించాను. వారానికొకసారి నీటియావిరిబట్టి చెమటతీయుట కేప్పరచాను. చెప్పినట్లు చేస్తాడు. చరువుకున్నాడు. తెలివిగలవాడు. బలముగలవాడు సూలకౌశ్యం గలవాడు. మరేమీ యితర బాధ లిప్పటివరకులేవు. చక్కగా విశేషచమగుచున్నది. బాగుగా నిద్ర పట్టుచున్నది. కొంతకండ తీసిపోయిందిగాని నీరస మంతగా గలకలేదు.

ఈ చికిత్స వారంభించిన నాటినుంచి ఆ బాధ కొంత సుగుణముగానే యున్నదిగాని, నాలుగు రోజులనుంచి మగల జెనుకటిబాధ ప్రారంభమై మాత్రము సరిగా పడుటలేదు. మార్గము గురుకై సన్నటిధార పడుటవల్లను, మంటవల్లను కొంత ఆకాంతి గనుపించుచున్నది. మగల డాక్టర్ రాఫీసుకు పోవలసిన దుగతి గలుగు నేమనని యుడియు చున్నాడు. ఫరవాలేదు. ఆ మార్గంలోని కుళ్ళంతా పరిపక్వసిగ్ధికివచ్చి చీమిరూపాన నాలుగైచున్నా జెలవరించిపోయినగాని నీ బాధ నిశ్చేషముగాదని నే నెంత ధైర్యముచెప్పినాకూడా ఆ బాధ ఆతనిని కాంతించ నిచ్చుటలేదు. గాని, నా యందు నా మాటలందు శ్రీ కూనే చికిత్సయందు ఆతనికి సంపూర్ణవిశ్వాసము గలదు.

గావుననో ప్రకృతి వైద్యోత్తమలారా! ఇదివరకు మీ కిట్టి వ్యాధులలో చేసిన అనుభవచికి త్సలు, అహరవిహరములు, ఈగికి కావలసిన యితర సలహాలు కూడాదయయుంచిన తెలుపప్రార్థకులు, మాది పల్లెటూరుగావున రంగునీసాలు, అద్దాలు అందుబాటులో నుండవు. అంగు చేత ఆ చికిత్స తెలుపనక్కరలేదు. దాదాపుమగు వడితీ త్వము గావున ఆతని కుపహాసచికిత్స విలుపడదు.



(ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్)

# సూర ఆషా

II వ ఆ ధ్యాయము

(గీత సంఘిక తరువాయి)

సూర్యమండలమును(ఘృణి)ని, సూర్యకాంతిని సమాధులు గలుగజేరవు. కావున అర్థము దెలిసి (సూర్యుని) ఈ పురుషుడే స్థాపించినందున, ఘృణి కొని యీ అష్టాక్షరిని జపింపవలయును.

## 7 సూర్యుడు - అధిదైవము

“ఘేయస్సౌ గచ్ఛేత్సమంతపథ్యవర్తే - వారాయణ స్సరవేణాననన్తిపిష్టః | కేసూరవాన్ మకరమందలవాన్ క్షీణీ - హా హిరణ్యవర్షర్ ధన్వ శౌభ చక్రః ”

అని తంత్రశాస్త్రము. ఇట్లే సూర్యోపనిషత్తు నందును సూర్యుని పురుషాకారముగ ధ్యానించు క్రమము జెప్పబడినది:—

“రక్తాంబుజసంసితం సప్తాక్షరం హిరణ్యవర్ణం చతుర్భుజం పద్మవృక్షయాభయవర్ణహస్తం కాలచక్రప్రణేతారం శ్రీసూర్యవారాయణం య ఏకం కేదం”

అని ఇట్లు సూర్యుని ధ్యానించుట అధిదైవము. అట్లు సూర్యుని పురుషాకారముగ ధ్యానించుచోరు వారు “ఓంఘృణిస్సూర్య ఆదిత్య” అను మంత్రమునకీ క్రిందివిధమున అర్థమును భావింపవచ్చును— ‘ఘృణి’ శబ్దమునకు శ్రీహరిపనిషద్బ్రహ్మయోగులు “ఘృణాదయా అన్య అస్తీతి ఘృణి” అని అర్థము జెప్పిరి. ‘ఘృ’ ధాతువునకు “సక్” పరిత్యయము జేర్చగా ఘృణా-అయినది. ‘ఘృణా’ యనగ “కృప-దయ. ఇతరుల దుఃఖమునుజూచి పరితపించుట. అట్టి ‘ఘృణా’ గలవాడు ‘ఘృణి’. మన

సూర్యులకు యీ పురుషుడు ‘ఆది’ అనగా కారణమై యున్నాడు. ఇట్లు తాను సృజించి ఘృణి యను మండలమందును, సూర్య యను కేరణములందును తాను ప్రకటించి, వాటిని తన శరీరములుగ ధరించుచున్నందున, యీ పురుషుడు “త్య” ముడై లోగ శివ్య క్తుడై యున్నాడు. కావున, ఆదిత్యుడు అనగా ఘృణి, సూర్యులయందు అవ్యక్తుడై అంతర్యామిగా యున్న పురుషుడు. ఈ యర్థమును భావించి మెడల సూర్యగోళము జడమనియు, సూర్యగోళము కేరణము అచేతనమగు దృవ్యమనియు పాశ్చాత్యులు జెప్పిడి నాస్తికవాదము సాధకుని బాధించదు. ఇట్లు “ఘృణి, సూర్య, ఆదిత్య” అను మూడు సూర్య నామములను అర్థానుసంధానముజేసి యుచ్చరించి చేయు జపమే సార్థకమగును. “శజ్జపః తదర్థ భావనం” అని యోగసూత్రములయందు జెప్పినట్లు అర్థభావన జేసియే జపము జేయవలయును. మంత్రమునగ - మనన సూత్రము - మననము లేని జపముచేత నిదిధ్యాన గలుగదు ధ్యాన ధారణ

# క్షరీ మస్తమ

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణ

దుఃఖములను జూచి పరితపించి మన దుఃఖములను బారదోలుటకు యెల్లప్పుడును సంసిద్ధుడై యున్నవాడు యీ 'ఆదిత్య' పుస్తకము. ఏలనన, ఈయన మన పిత, 'సూర్య' శబ్దమునకు 'సూ' (సూతే, సూయతే) పుట్టించుటయను యర్థముగల ధాతువునుండి వ్యుత్పత్తి. కావున 'సూర్య'డనగ మనల బుట్టించినదాని. అందు చేతనే మనదుఃఖములజూచి యోర్వలేక దయా భుజై మనలను మనదుఃఖబంధనలనుండి విడిపించుచున్నాడు. కావున సూర్యునికి "ఆదితీ" అనియు 'ఆదిత్య'డనియు పేర్లు. ఆదితీ శబ్దమునకు పుల్లింగ వాచకముగ సూర్యుని గుఱించి వేదములందు ప్రయోగముగలదు. 'ఆ-దితీ' (దో-క్రిచ్) స-దీయతే-బధ్యతే-బంధించనివాడు, బంధనలనుండి మనల విడిపించువాడు, దుఃఖములబాపువాడు కావున ఆదిత్యుడగుచున్నాడు. సూర్యమండలము నందుండు దేవుని నలచుకొని, "హే నయానిధే, దయామయుండనగునాతండీ!" నన్ను నాపాపముల నుండియు, నాపాపఫలితములగు దుఃఖములనుండియు దొలగింపుము. ఈదుఃఖబంధనలచే కట్టు పడి బాధపడుచున్నాను. నన్ను బంధనలనుండి విముక్తి జేయుము" అని ప్రార్థించనలయును. అట్టి ప్రార్థనయే "ఓంఘృణి స్సూరియ ఆదిత్యోమ్" అను అష్టాక్షరీ మస్త్రమునందానియన్నది. ఇంతవరకు సూర్యుడు ఆకాశమున నున్నవాడని అధిదైవోపాసనను జెప్పితిమి. ఇకసూర్యుడు మన ఆత్మయందే (అనగ శరీరమునందే) యున్నాడని జెప్పి ఆధ్యాత్మికోపాసనను విచారితము.

## 8 సూర్యుడు-ఆధ్యాత్మము

'ఘృణి' శబ్దమునకు, ప్రకాశించునదియని యర్థము జెప్పితిమి. ఘృణ్ ధాతువునకు కాల్చుట యని కూడ రెండని అర్థముగలదు. కావున 'ఘృణి' అనుగా కాల్చునది, నిష్పలని అర్థము. అట్టి జల రాగిని మనశరీరమునందుండటచేతనే, శరీరమునకు వేడిమి (Temperature) గలుగుచున్నది. "తస్యమధ్యే మహానగ్నిర్విశ్వాద్విశ్వతోముఖః...సంతాపయతిస్సం దేహమాపాదతలమస్తకః" అని మస్త్రప్రవృత్తమందు పఠించుచున్నాము. ఈసూర్యాగ్ని మనశరీరమునందున్నది. దాని పేరు 'ఘృణి'. హఠీయు, మనశరీరమునందు నాడులకుగల బలమంతయు శరీరస్థుడగుసూర్యునివలననేగలుగుచున్నది. 'సూర్య' శబ్దమునకు 'సూ—వీర్య' అని నిర్వచనము. మంచి వీర్యము, శక్తిగలవాడు సూర్యుడు. మనకుగల శక్తి (Energy) మన శరీరముయొక్క (Heat) వేడిమి మనము దిను ఆహారపదార్థముల వలన యెంతమాత్రము గలుగుటలేదనియు, శరీరమునందే అట్టి 'ఘృణి—సూర్య' శక్తులు నెలకొని యున్నవనియు, సూర్యశక్తులు శరీరమును వదలిపోయిన యెడల, మనుష్యుడు మరణించుననియు, ఆహారమువలనను, ఔషధమువలనను శరీరములో శక్తుస్థాయిలు గలుగ నేరవనియు (Carrington) కారింగ్టన్ అను పాశ్చాత్య పండితుడు 'ఉపవాస సిద్ధాంత'మను తనగ్రంథమునందు యుక్తియుక్తముగ యీ సూర్య సిద్ధాంతమును స్థాపించియున్నాడు. కావున 'ఘృణి' రూపమున వేడిమి 'సూ—వీర్య' రూపమున



వీర్యము, శక్తియును, ఈసూర్యదేవుడు శరీరాంత  
ర్గతుడై మనకు ప్రసాదింపుచున్నాడు. ఇట్టి  
దేవుడు 'ఆదిత్యుడు'ను అయియున్నాడు. 'అదితి'  
(అద్ + ఇతి - అద్ - తినుట) అను ధాతువు  
నుండి వ్యుత్పత్తి. ఆదిత్యుడనగా తినువాడు.  
'అత్తితి అదితి' "న యశ్చాయం పురుషే -  
యశ్చాసావాదిత్యే - స ఏకః" మనుష్యశరీరమం  
దున్న సూర్యదేవుడును, ఆదిత్యమండలమునం  
దున్న సూర్యదేవుడును ఒక్కడే, అని తైత్తిరీ  
యోపనిషత్తు (9-13) జెప్పుచున్నది. కావున  
యిట్టి పరమపురుషుని మనమారాధించుటయెట్లు?  
అగ్నిహోతునియందు సుగంధ సరిమశబ్దతి  
మైన ఆజ్యాది ఆహుతులను స్వాహాకారములతో  
శ్రద్ధాభక్తులతో మనము వేల్పుచున్నాము  
గాని, అట్టి పవిత్రముగు హోమాగ్నియందు  
అమేధ్యమగు వస్తువులను, దుర్గంధ దూషిత  
మయిన మలమును వేల్పుముగదా! ఆవిధము  
ననే, అగ్నిహోతుడును (ఘృణి), సూర్యుడును,  
ఆదిత్యుడును (తినువాడు) అయినట్టి శరీరాంతర్గత  
సూర్యునియందు అభివ్యక్త భక్త్యాదులను, అ  
పితృమైత్రీయ కట్వాను లవణమిళితమైనట్టి  
పక్వాహారములవేల్పుట అట్టిసూర్యపరమాత్మును  
అవజ్ఞజేసిపట్లగును. "అన్నాదోహ మన్నా  
దోహ మన్నాదః" భక్షించువాడను నేను, నేను,  
నేను' అని ముమ్మారు ఆపరమాత్మ జెప్పు  
నపుడు, అభివ్యక్త భక్త్యాదులను జేయుట  
పంచమహా పాతకములలో నొకటియైయున్నది.  
ఈ విషయము యీ గ్రంథములోని ఫలశ్రుతి  
అధ్యాయమునందు "అభివ్యక్త భక్త్యా త్పాపో  
భవతి" అను వాక్యముక్రింద విపులముగ విచా  
రింపబడెనది.

"ఓ ఘృణి - పవిత్రమైన జరరాగ్ని! ఓసూర్య!  
నాశరీరములకు సర్వశక్తులనిచ్చి, అధివ్యాధులను

బాపునట్టి యోతండ్రి, నన్ను అభివ్యక్త భక్త  
కాది పాపములనుండి కాపాడుము. ప్రాకృత  
స్కారజనిత పాపాకర్షణనుండి విడిపించి, అభివ్యక్త  
భక్తములయందు దవేక్ష గలుగనియక, నిరా  
హార నియతాహారాది నా వ్రతముల బాలిం  
పుము. చిత్త విక్షేపమునుండి దప్పింపుము."  
అను యీ ప్రార్థన "అష్టాక్షరి"యగు 'ఘృణి  
సూర్యఆదిత్యోమ్' అనుదానియందణియున్నది.  
అభివ్యక్తభక్తము, అగమ్యాగమనము మాని  
వేయక చేయు అష్టాక్షరీజపము వ్యర్థమని ఫల  
శ్రుతి అధ్యాయమందు జెప్పబడును. పశ్చిమ  
ముని, సూర్యుని నాధిభూతునిగా యుపాసించు  
క్రమము విచారితము.

### 9 సూర్యుడు - అధిభూతము

క్షరములగు - నశించు అన్ని భూతశరీరముల  
యందును సూర్యుడున్నాడను భావన అధిభూతో  
పాసనము. 'అదితి' యనగా భూమి. భూదేవతకు  
బిడ్డలయినవారందరు ఆదిత్యులే. ఆదితేరపత్యం  
'తక్' లేక 'ణ్య' ప్రత్యయము పరముకాగా, ఆదిత్య  
శబ్దమయినది. కావున ప్రితిజీవీయు ఆదిత్యుడే.  
అట్టి ఆదిత్యునియందు - సూర్యదేవుడు 'ఘృణి'  
(శరీర వేడిమి) రూపముగను, వీర్యరూపముగను,  
అనగా సూర్యరూపముగను యున్నాడు. ఘృణి  
సూర్యులులేనిది ఆదిత్యుడయిన జీవుడు జీవింప  
నేరడుగదా! ఈ సూర్యుడు సర్వజీవులయందును  
తాదాత్మ్య సంబంధముచే నైశ్వానరుడుగ  
యున్నాడు. అట్టి సూర్యుని ఆరాధించుటయెట్లు?  
మనము యొక మనుష్యుని యుద్దేశించి వ్యవహా  
రించునపుడు అతనిశరీరమువైపుజూచి మాట్లాడు  
చున్నాముగాని, అతనికాళ్ళు, పాదముల నుద్దే  
శించి మాట్లాడుము.

మన యెదుటనున్న మనుష్యుని ముఖము (అనగ  
శరీరము మొదలు గడ్డములోనుగానున్న దేహభాగ

మును) జూచి మాట్లాడుచున్నాము. ఆ స్థలము సందే ఆదిత్యుడున్నాడని భావించవలయును. అక్షిపుగుషుడు - ఆదిత్యుడనియే శ్రుతి జెప్పుచున్నది. “ఈ కసంబుడు ఆదిత్యునియందుండు పురుషుడు బ్రహ్మమే. మనుష్యులకుడికంటియందుండు పురుషుడును బ్రహ్మమే. ఈ పురుషునికి “అహమ్” (నేను) అనునది రహస్యనామము అని బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 1 వ అధ్యాయము 1 వ బ్రాహ్మణమునందు జెప్పబడినది. కంటియందు యీ ప్రకారుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. అట్టి ప్రకాశముగలవాడు ఘృణి (ఘృణ = ప్రకాశించుట) నాసిక ద్వారమున ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల జేయుచున్నాడు. “సోహం” అని (సరతీతి సూర్యుని) ఇట్టి నాయు సంచారము చేయువాడు సూర్యుడు. ఇది “అహమ్ అహమ్” నేను, నేనిని పాటలయందు అహమ్ శబ్దము ప్రయోగించి నోటితో మార్లుచు వాడు అదితి, ఆదిత్యుడు. “అదితి” అనగా మూడునదియని శబ్దార్థము అని శ్రీ ఆదిశంకరులవాడు శబ్దనిర్వచనముజేసిరి. “శబ్దాదీనాం అదనాత్ అదితి” అని కావున కంటితో చూచునాడు ఘృణి; ముక్కుతో నిరంతరం ‘సోహం’ అని అజప గాయత్రిని జపముజేయువాడు వాడు - సూర్యుని నోటితో మార్లుచువాడు “ఆదిత్య” కావున మన కంటికి యెదుటనిలిచి మనతో వ్యవహరించువాడు సాక్షాత్ ఆదిత్యుడే - దేవుడే యని ‘అధిభూతోపాసనము’ ఓమ్-ఘృణి - సూర్య - “ఆదిత్యో” అను మస్త్రీములచే జేయవలయును. బ్రహ్మసూత్రములయందు “ఆమనస్తి చైవ మస్మిన్” అను సూత్రమునందు ఆశ్మరభ్య మతమును జాబాలశాఖవారి మతమును ఆది శంకరులవారు పూర్వ పక్షముగ ఖండించిరి. అద్వైతసిద్ధి శనిట్లుజేసిరి. ప్రత్యేకమునందు భగ

వంతుడున్నట్లు, యిచ్చోట సూర్యుని శిరము మొదలు గడ్డమువరకు యుచ్చ వాడని ప్రాదేశ మాత్రునిగా జేయుట, కేవలము సాధకని యుపాసనా సౌభ్యముకొఱకనియే తెలియ వలయును. ఇట్టి యుపాసన జేయుటకు యిష్టములేని యెడల, విశ్వాసరుడగు సూర్యుని మఱియొక విధమున యుపాసింపవచ్చును.

‘ఘృణి’ అనగా దహించువాడు అని అర్థము జెప్పితిమి. మనలను దావాగ్నివలె దహించునవి తాప త్రయములు. అట్టివి ‘ఘృణి’ అని అగ్నియేయని భావింపవలయును. ‘సూర్య’ శబ్దము ‘ప్రేరణ’ సునితి ప్రేరయతి కర్మాణి “సూర్య” అని ధాత్వ ర్థము. మనోవాక్యాయ కర్మలను జేయించు వాడు సూర్యుడు. ఋగ్వేదమునందు “నూసం జనా సూర్యేణ ప్రసూతా అయన్న ధాని కృణవన్న పాంశి”.

జనాః-లోకమునందు జనులందఱు, సూర్యేణ = సూర్యునిచేత, ప్రసూతాః = ప్రేరింపబడిన వారలై, అయన్, అర్థాని- గంతవ్యాసప్రేయాని క్రియలను, అపాంశి=పనులను, కృణవన్=చేయుచున్నారు. యెవ్వడేని మనకు కేవలనగును. ఉద్వేగకరమగు మాటలు మాట్లాడును. మన మన స్సును నొప్పించును. అప్పుడా జీవిని నిందింపక, ద్వేషింపక, కోపగింపక, ప్రత్యపకారము జేయక “ఓ సూర్యుడా, నా కీ కీడొనర్చినది నీవుగాని యీజీవుమగాడు. నేను జేసిన పాతకములనుబావుటకై జీవహాపముదాల్చి, నా పాపకర్మను నీవు నీ సూర్యాగ్నియందు దహించివేయుచున్నావు. అట్టి దహనతాపమే నీ నన్నిధిని నాకు జూపుచున్నది. నా పాతకమును మలమును నీ అగ్నియందు కాల్చివేసి నన్ను పవిత్రుని జేయుచున్నావు.

(సశేషము)

# ఆరోగ్య తత్వము

(రెండవభాగము)

వ్యాధ వేద్రాజ గాకు

## ప్రకృతిచికిత్స

ఉపోద్ఘాతము

మొదటి భాగమునందు ఆరోగ్యమును గాపాడు కొను పద్ధతులు బోధపరచబడినవి. ఆరోగ్యము చెడకుండా సర్వదా స్వాభావికాహారసేనము వలనను, స్వాభావికమైన నిద్రాదులు గలిగి దుర్మడత లేక నిత్యసంతోషియై ప్రస్థములేని జీవనమును, ఆయాసము లేకుండ మరణమును గలుగవలెనను కోరిక మనస్సునందుంచుకొని అందుకొరకు సదా ప్రయత్నించుచు ప్రతిభక్తి గలిగి బ్రదుకుట మానవులకు సర్వ శ్రేయస్కరము. ఇట్టి సహజాహారమును దిను సంత కామును రోగములు గలుగవని అందరును భ్రష్టమొక తప్పదు. కాని కొందరు 'వీరితకాలముల్లు తినగలము! మనుష్య జన్మమెత్తినందులకు పడుచుల దినుటయు సృష్టియందలి సర్వపదార్థములను తాను దిని ఒకరికీ జెట్టుటయు, విచ్చలపిడిగ సంచరించుటయు విషయ సుఖములనెల్ల సనుభవించుటయు ఫలితముగాని, జీవోద్ధృతి గల్గి పెట్టినందువలన బ్రతికినన్నాళ్ళలో కొంత కాలమైనను తమతోటివారితో పాలు సుఖించు అదృష్టముండ'దనుచుందురు. స్వాభావికాహారమునను సహజముగ వ్రడుచులునుగలవు. స్వాభావికాహారి వానివలననే తృప్తి నొంది కృత్రిమాహారకంటె జెక్కురెట్లు సుఖంపగలదు. కృత్రిమాహారికి జహ్వ దోషముచే స్వాభావికమైన రుచి దెలియక యట్లనుకొనును గాని ప్రకృతియందు రుచిగల పదార్థములకు లోటులేదు. విషయ సుఖముల వలన ఆనందించవలెనన్న ఆ యానందము క్షణి

కమేగాని దత్ఫలితము చిరస్థాయియై దన యారోగ్యమునేగాక దన కుటుంబములో ముందు గలుగబోవు బిడ్డలయు, భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యమునుగూడ జెరుచును. గావున జీవోద్ధృతి జయించి విషయలోలుకుగాక దనకుగల జ్ఞానమును నిత్యానిత్యనస్తు గ్రహణమునందును తత్వ విచారణయందును ఉపయోగించి సదా ఆరోగ్య వంతుడును నిత్యసంతోషియై జీవించినంత కాలముగడపి భార్యాభ్రాతృదుల సుఖభిక్షి, నిరుష్టమైన తన సడవడి తనకుటుంబములోనివారికే గాక లోకులందరకును ఆదర్శ ప్రాయముగా నుండునటుల దిద్దుగల వార్ధక్యముచే అవియవములన్నియు అంగిపోయి ఆరిమిగిలినందువలె నిరాయాసముగ గాంక్షలన్నియు సజించిపోగా పరలోకయాత్ర కెరుగునూచుచుండు సమయమున పరమపదించవలెను. అంతేగాని రోగము వచ్చి నప్పుడు మందులు పుచ్చుకొనవచ్చుననియు, లేక సహజాహారమును దిని ప్రకృతివైద్యమువలన దిరిగి ఆరోగ్యమును బాంధవచ్చుననియు సర్వకాలమును అట్లుండలేమనుచు దుష్టాహార విహారములయందాన క్తులుగాగూడదు. ప్రకృతి యాహారము తినసంత కాలమే ఆరోగ్యముగా నుండునుగాని విషవగానే తిరిగి రోగములు వచ్చునుగదా! అట్టి స్థితిలో బ్రకృతియాహారమెందుకు దినవలెను అనువారు గొందరుగలరు. ఎంతకాలమొక స్త్రీ పతివ్రతయనబడును! బ్రతికియున్నంతకాలములో ఒకరోజుననైనను వ్యభిచరించినయెడల యిదివరకు బలివ్రతగా నున్న కాలమంతయు వృధగదా! అట్లే పశుపక్ష్యాదులవలె మనుష్యుడు గూడ సహజాహారమునే జన్మాంతము దినవలెనుగాని

కొంతకాలమైనను కృత్రిమాహార సేవనము గూడదు అట్లు జాగ్రత్తగా నారోగ్యమును గాపాడుకొనుటయే యుత్తమము, అట్టివారికి చికిత్సలతో బనిలేదు.

అట్లందఱును నియమముగా బ్రతుకజాలరు చిరకాలమునుండి కృత్రిమాహారమునకు మనుష్య జాతి యంతయు అలవాటుపడినది. ఈ యలవాటును విడచి స్వాభావికాహారమునకు మరలుటకును దన యిరుగుపొరుగువారను స్వజనమును బంధువులును కృత్రిమాహారులై యుండ దా నొక్కడును సహజాహారియై యుండుటకు దగిన మనోదార్పణము లేక తోడిమానవులతో బాటు నడచుకొనుటవలన దీరిని వ్యాధులకు గురియగుచున్నాడు. అట్టిరోగులకూడ మున్నుండు కృత్రిమచికిత్స సవలంబించి సహజాహారమునకు మరలినయెడల వెంటనే ఆరోగ్యవంతులు గాగలరు. అయినను కృత్రిమవద్ధతులే స్వాభావికమలవలె గన్పట్టుటయు, మందుల వైద్యమే సమృద్ధిగనిగను మనుజులకెల్ల అలవాటు గలుగుటచే రోగ మంకురించినదాని మందుల వైద్యుల చికిత్సల బొందుచున్నారు. ఈ వైద్యములలో మనదేశ పరిస్థితులకును శీతోష్ణ భేదములకును సంబంధించి పెరిగిన యీ దేహముల కీ భూమి యందే బెరిగి ఇందలి పూర్వ ఋషిసత్తములచే నేర్పాటుజేయబడిన యాయుర్వేద వైద్యము దగియుండును గాని పాశ్చాత్య వైద్యము సరిపోవుననుకొనుట పొరబాటు. శస్త్రవైద్యము నందు పాశ్చాత్యులు ఎక్కువ యనుభవమును సంపాదించియున్నారు. కృత్రిమాహారసేవనము వలనను అక్రమవైద్యముల వల్లను రోగములు లోనికి తరుమబడి శరీరావయవములు చెడుట చేతనే శస్త్రవైద్య మవసర మగుచున్నది గాని

సకాలములో తగు నేర్పుగల వైద్యుల చికిత్స వలన శస్త్రవైద్యముతో నిమిత్తము లేక సర్వ రోగములును గుమరగలవు. సర్వకళలయందును కలనృత్తిగాగలవారు అనుభవజ్ఞానముచే విద్యావంతులనుగూడ మీరియున్నారని, అట్లే వైద్యము కూడ తండ్రినుండి కొమారునకు బోధింపబడుటచేతనే చిన్నతనమునుండి అభ్యసించబడుటచేత నదియగు అనుభవజ్ఞానము గలుగుగాని, కొద్దికాలము కఠాశాలలయందు నేర్చుకొనుటచే నభివృద్ధి బొందజాలదు. అంతేగాక పాశ్చాత్యవైద్యమును నేర్పుటలో వారు పంపెడి మందుల గుణములును వానినెల్లు వాడవలెనే నేర్పుదురు గాని ఆమందుల దయారూచేయు విధమును నేర్చరు. ఆకారణమునను మందులు డమచే జేయబడనివి గాన వాని సత్తువ పూర్తిగా జెలియకు గావునను పాశ్చాత్య వైద్యమువలన లాభములేదు. ఆయుర్వేద వైద్యుడు చిన్నప్పటినుండియు మందులు చేయుట వాడుటయును గూడ నేర్చుకొనును గాన తన మందునందలి శక్తియెఱుగును. అందువలన పాశ్చాత్యవైద్యము కంటె ఆయుర్వేద వైద్యము వైద్యకుటుంబములనుండి జేయబడుచున్న యెడల శ్రేష్ఠము. మందులు స్వయముగ జేయబడినపుడు, విశేషమైన ఆర్భాటము లేక జీవించు వైద్యులగుటజేతను అట్టి వైద్య వృత్తి సవలంబించినవారివైద్యమువలన విశేష ద్రవ్య సప్తముగూడ గలుగదు. ఇట్టివైద్యవలంబకులకు పరిపాలకులు సహాయముచేసి, పోషింపించుచు నున్నపుడును దేశమంత ధృతితికరాదు. రాజావలంబన లేనందున ఆయుర్వేద వైద్యము సశించినది. పూర్తియైన శాస్త్రముకై మైన వైద్యులు అరుదైరి. అన్ని వైద్య శాస్త్రములలోను రెండేసి ముక్కల జదువుకొని రోగనిదానమునెరుగక ఉష్ణ

మానము(Thermometer)చే శరీరోష్ణమును బరిక్షించి ఆయుర్వేద వైద్యుల మనశ్శాస్త్ర వైద్యులు మాత్రమే గనబడుచున్నారు. అందువలన మందుల వైద్యులకు సరియైన రోగనిదానము చెబి యుటలేదు. ఒకవేళ ఆయుర్వేద శాస్త్రమును లెస్సగా జనివినను ఆశాస్త్రము పూర్వకాలము నందు మన యాహార విహారములు మన మతానుసారముగ నుండు రోజులలో మన తత్వముల సనుసరించి రోగనిదానమును మందులును పత్యములును యేర్పడినవి. నాగరికతా విశేషముచే అనేకములైన మార్పులుగలిగి యీ కాలమునందుఆహారవిహారములు పూర్తిగా మార్పును జెందియుండుటచే మనుష్యుల తత్వములుకూడ పూర్తిగామారి పూర్వకాలపు రోగనిదానము యిక్కాలమున ఉపయోగించుటలేదు. పూర్వకాలమున రోగములన్నియు వాత పితృ వైశ్యములలో నేదేని ప్రకోపించుటచే గలుగు చుండెడివి. దానికి చికిత్స సుభువుగానుండెడిది. ఈకాలమునందు ద్వంద్వదోషములో, మూడువిధములైన దోషములో గలిగి నిర్ణయించుటకు వీలులేని రోగములు గలుగుచున్నవి. ఈ తిండికిదగినట్లు వైద్యశాస్త్రమునుమార్పుజేయగల ధన్యతరి పుట్టిననేగాని పరిస్థితులు మారవు. పాశ్చాత్య వైద్యమునందలి రోగనిదానముబాత్రిగాసరిలేదు. రోగిచెప్పెడి మాటలవలనను ఉష్ణమానమువలనను రోగనిరూపణ జేయబడుటయు, శరీరమునందేభాగమున రోగముగల్గెనో ఆభాగమునకే చికిత్సజేయుటయు ఇందలి విశేషము. రోగముగల్గినపుడు సర్వావయవములును జెడునుగాని ఒక భాగముమాత్రముచెడి మిగతభాగములు సరిగా నుండవు. విశేషించి జీర్ణకోశము చెడినగాని రోగము జనింపదు. అందువలన మున్నందు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకును సర్వవ్యాధులందును

ఆహార నియమముచేతను ఉపవాస ముంచుట చేతను జీర్ణకోశమునకు పనిలేకుండ జేయుటవలనను రోగనిర్మూలనముజేసిన పక్షమున తిరిగి రోగముండదు. అట్లుగాక ప్రత్యేకభాగములకు మాత్రము చికిత్సజేయుటవలన రోగపదార్థము మరియొక భాగమునకు నెట్టబడి మరియొక రోగ మంకురించుటయు రోగము తరుణస్థితినుండి కాలిక స్థితిలోనికి మారుటయు జరుగుచున్నది. ఇన్ని కాలికరోగములు గలుగుట నిదియొక కారణము. ఇంజక్షనులవలన రస, విష, హామోజాదులగు తీవ్రతమమైన మందులను రక్తప్రవాహములో ప్రవేశపెట్టి శరీరశక్తిని నాశనము జేయుటచే రోగములు అణచబడి, పూర్వమునకంటె తీవ్రరూపముననో లేక వైద్యుల కందని కాలిక రోగములుగనో మారుచున్నవి. అందువలన మనుషటికంటె తీవ్రతరమైన ఇంజక్షను అవసరమగుచున్నది ఇట్లు కొన్నిసార్లు ఇంజక్షనుజేసి రోగినిజెడిపి తుదకు లాభములేదనిజెప్పి ద్యుడు తనకురావలసిన ద్రవ్యమును రాబట్టుకొనును. రోగనిదానము నెరుగక గుప్పెడు మందులు మార్చి మార్చి గుప్పిన ఏదైన నొకటి పట్టుబట్టదా యనునట్లు ప్రయోగించి గురినిదనమాహాత్మ్యమనియు కుదురకపోయిన ఆయుర్దాయము లేదనియు జెప్పుట అలవాటైనది. చేతగాని వైద్యముచే రోగిని జంపినను పట్టాపొందిన వైద్యుడగుటచే మాట్లాడుటకు వీలులేదు. వైద్యమిట్టి దుస్థితిలోనున్నది. రోగి జీవించిన కాలికవ్యాధికి గురియై సంపాదన యుడుగుటయు పూర్ణజ్ఞాతమెల్ల వైద్యునిచాలును. చూడనచ్చెడి బంధుభోజనములకు సరిపడగా తనకును తనమీద ఆధారపడినవాడిని తిండిలేక చావవలసినస్థితి యేర్పడుచున్నది. రోగి గతించిన పక్షమున వాని భార్యపుత్రు లధోగతిపాలగుదురు. ఆయుర్దాయవిశేషముచే రోగి ఆరోగ్య

మును పొందవలెనేగాని వైద్యుని తెలివిశేటల చేతను మందులశక్తివలనను గాదు. వైద్యుడు రోగమేదో, ఎట్లు పుట్టినదో గ్రహింపలేక మందులమార్పిమార్పియిచ్చుచుండును. రోగము యొక్క ఉద్యోతస్థితియు దేమందుగాని యుపయోగింపదు. అట్టి తరుణమున రోగియు, వాని సంరక్షకులును విసుగుజెంది అనేకవైద్యులను మార్చెదరు. పిమ్మట దాని ఉద్యోత మణగిన పిమ్మట ఆఖరున మండిచ్చెడు యే మంగలి మాతాయో ఆ మాటదక్కి రోగము నివృత్తించును. ఈప్రకారముగ అల్లోపతి, హోమోపతి మొదలగు వైద్యములును ఆయుర్వేద యానానిమందులును మార్చి వాడుటయేగాక గ్రహశాంతులు భూతవైద్యములు జేయించుటయు వైగా అనాగరికవైద్యములైన వాతలు గురులు కూడ చికిత్స సమయములో ఉపయోగించి దేని వలన నైనను రోగము గుమరదాయని అలోచించెదరు. చివరకు ఇందులో దేనిచేతను రోగము గుడరదు. శరీరమందు పూర్ణమైన జీవశక్తి యున్న పక్షమున శరీరము తనంతలానే విషయతమైన మందులను అణచి రోగతీవ్రతను శాంతింప జేసికొనునేగాని పైమందుల శక్తిచే రోగములు గుడరవు. మందులశక్తి శరీరశక్తిని మించిన పక్షమున రోగ పదార్థమును నెట్టివేయగల శక్తిని అవయవములనుండి సశింపు చేయగా రోగపదార్థము పొంగుటమాని ఘనీభవించి రోగాంకురములు కనబడకుండ పోవును. కొద్ది రోజులలోనే తిరిగి అవయవపాటవము గలుగుట తోడనే యీయస్వపదార్థము మరియొక యవయవమువైపునకు జేరి క్రొత్తరోగము పుట్టును. ధనాధ్యులును, పలుకుబడి గలవారును తమయూరి వైద్యులవల్ల గాలేదని బ్రస్తీలకును, అక్కడనుండి,

విశ్వాపట్టణము అక్కడనుండి మదరాసు మొదలగు. గొప్పగొప్ప వైద్యశాలలకేగి చివరకు తరుణరోగమును కాలికరోగముగా మార్పించుకొనుటయో లేక ఎక్కడనో చచ్చుటో జరుగును. మందులవల్ల రోగము తప్పక గుమరనుని నమ్మక మెవ్వరికినిలేదు. అర్థమును ప్రాణమును పోయిన పిమ్మట వేదాంతము గుదురును. ఇట్లు పెక్కు చిక్కులబడి మందులచే దేహముల జెనుపుకొని యిక తిరుగుటకు ద్రవ్యము లేనపుడు యేతొట్టి వైద్యమో చేసి చూతమని బుద్ధిపుట్టును. ఇంత దుస్థితిలోనికి మారిన రోగులుగాని తొట్టివైద్యమునకు శరణుజొచ్చుటలేదు. ఇట్టి స్థితియందు గూడ తొట్టివైద్యము శరణ్య మివ్వకపోవుట లేదు. ఒకటి రెండుమాసములలో బ్రతుకునను అశియు మర రెండుమాసములకుఆరోగ్యము గలిగి ఆకలి పుట్టుటయు జరుగగా నిక శాంతిలేక యింకను ఎన్నట్లు చెయ్యగలము. ఇక చప్పిడి తినలేమని కృత్రిమాహారములలోనికి దిగుదురుగాని తమ శరీరములు పూర్తిగాచెడి, చావునకు మొగముచాచి యీ వైద్యములోనికి నచ్చిన నిట్టి యుపకారము జరిగెనని కృతజ్ఞతగాని పూర్వపు సితియొక్క జ్ఞాపకముగాని యుండదు. అందుచే ప్రకృతివైద్యావలంబునకు సన్మానములేదు సరిగదా ప్రకృతివైద్య చందాకారక నను ద్రవ్య మివ్వనివారును, కొందరు తొట్టికొనుక్కొనుటకై నను శక్తిలేక వైద్యునియింటినుండి తెచ్చుకొనిన తొట్టెను తిరిగి తీసికొనివెళ్ళి పక్షమున వైద్యమునే మానుదుమనువారును యీ వైద్య మవలంబించుదురు. ఎట్టి విషనుస్థితియందైనను “అన్యథా శరణ నాస్తి త్వమేవ శరణము” యనినమ్మి ప్రకృతి వైద్యములోనికి వచ్చినపుడు శరణమివ్వక మానదు. మందులచే జీవశక్తి

# గ్రంథ విమర్శలు

వంగోలు మునిస్సుబ్రహ్మణ్యం.

## భోజనవిధానము

భోజనవిధానమునువేర శ్రీయత బొల్లాప్రగడ  
ందరగోపాలరావు పంతులుగారు వక చిన్న  
స్త్రుకమును ప్రచురించియున్నారు. 29 పేజీలు  
ల ఈ చిన్నిగ్రంథమందు అనేకులకు తెలియని  
పురహస్యములు బహిరంగపరుపబడియున్నవి.  
భోజనవిషయము అందరకూ దెలిసిన సామాన్య  
గుగు విషయమైయుండగా దీనినిగుఱించి యొక  
గ్రంథమెందులకు అనుశంక అనేకమందొక గలుగ  
వచ్చును. ఈ పుస్తకమును జడివినవెనుక అట్టి  
కొంకలకు తావుండదు.

Eat to live, and not live to eat అనగా  
జీవయాత్ర నడుపుగొనుటకు భోజనము జేయుట  
యొక సాధనము. ఇంతేగాని భోజనముజేయుట  
వలననే మనజన్మము సాఫల్యముజేసికొనవలెనని  
యొకసిద్ధాంతము జేసికొని ఇచ్చపచ్చినట్లు భుజి  
చుట తప్పు. ఈగ్రంథమున సీసూత్రము బాగుగ  
వివరింపబడి యున్నది.

ఆకలిలేనిదే భుజింపగూడదు. ఇది మఱియొక  
సూత్రము. ఈసూత్రమును అవలంబించు వా  
రెందరున్నాఁ గో మీరే ఆలోచింపుడు. ఈసూత్ర  
మును పాటించక ఆకలియున్నను లేకున్నను  
భోజనము మాత్రము వదలక జేయుచుండుట  
చేతనే అన్ని విధములగు వ్యాధులును గలుగు  
చున్నవి. ఈవివరమునుగూడ గ్రంథకర్త  
బాగుగ దెలియన్నాడు.

ఈ గ్రంథమందలి ముఖ్యాంశములు మూడు (1)  
ఎనిమిదేసికొనట. (2) ఉపవాసము. (3)  
భోజనార్హమగు పదార్థములు.

## (1) ఎనిమిదేసికొనము

ఎనిమిదేసికొనుటయొక్క ప్రాముఖ్యము ఈ  
గ్రంథమున బాగుగా దెల్పబడియున్నది. దానిని  
గురించి వేరొకగ్రంథము వ్రాయుచున్నానని

శ్రీ సుందరగోపాలరావుగారు జెప్పియున్నారు.  
ప్రతిదినమును సాపుగ విశేషమగుచున్నదని  
సమ్మతముగూడ నాలుగుదినముల కొకతూరి  
ఎనిమిదేసికొనుచుండుటవల్ల మిక్కిలి లాభము  
పొందగలరనియు, అజ్ఞర్వోగముగలవారు ప్రతి  
దినమును ఎనిమిదేసికొనుటవల్ల యెట్టియాపద  
లును గలుగవనియు అట్లు జేయుటవల్ల క్రమ  
ముగ అజ్ఞర్వ్యాధి నశించి ఆరోగ్యముచేకూరు  
ననియుగూడ పంతులుగారు వ్రాసియున్నారు.

వ్యాధులు యెన్నిరూపములుగ బయల్పడినను  
అన్నింటికిని గారణము జీర్ణలోపము. మితా  
హారము దిగుటయనునది నాగరిక మానవునికి  
బొత్తిగాదెలియదు. టీ, కాఫీ, కోకో మొదలగు  
పానీయములందు విషపదార్థములున్నవని శాస్త్ర  
పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు. కల్లు, సారాయి,  
బ్రాంది మొదలగు మద్యములు అనారోగ్య  
కరములు. సులభముగ జీర్ణముగాని మాంసములు  
పప్పులు గడ్డలు కొవ్వులు ఇత్యాదులును ఉదే  
కము గలిగించునట్టి మసాలాలు, కారములు,  
ఊరగాయలు, పచ్చిట్లు మొదలగు తామసా  
హారములును ఇవన్నియు జీర్ణకోశములో బాగుగ  
జీర్ణముగాక ప్రేవులలో అక్కడక్కడ నిలిచి  
కుళ్లి, పొంగి, మద్యపదార్థముగమారి ప్రేగు  
పొట్లకాయవలె లావేక్రియియండ దాని మద్యగా  
రంద్రముపడి అందులోనుండి ఇతర అవయవముల  
ప్రాంత రక్తనాళములో ప్రవేశించి శరీరమంతట  
ప్రవహించుటవల్ల అనేకములగు కాలికవ్యాధులు  
గలుగుచుండును. విశేషము క్రమముగ నగు  
చున్నదని రోగి నమ్మియుండునుగాని వ్యాధి  
మాత్రము యేదియో యొకరూపమున బయ  
ల్పడుచుండును. ఎట్టి కొంచము పాలుమాలిక  
గనుపించినను ఎనిమిదేసికొని వకటి రెండు  
పూటలు ఆహారముమాని పండు దినియుండిన

వ్యాధి ప్రాప్తివదికములోనే నశించి శరీరమున కారోగ్యము జేకూరును. జ్వరముతగిలిన రోగికి వెంటనే ఎనిమా ఇచ్చినమీదట ఆ జ్వరము తగ్గిపోయి తిరిగిరాకుండుట మాకు అనుభవముమీద నిదితము. ఈ విమర్శయంతయు ఈ గ్రంథమునందు జక్కగ జేయబడియున్నది.

### (ii) ఉపవాసము

ఉపవాసముయొక్క తత్త్వము ప్రాచీనులు గమనించి అన్నిమతములలోను ఉపవాసవ్రతములు నియమించియున్నట్లు దోచుచున్నదిగాని ఇప్పటి విద్వాంసంతులకు ఉపవాసనియమములు మూఢభావములుగ దోచుచున్నవి. అయితే ఇటీవల నేను జదివిన యొక ఇంగ్లీషు గ్రంథమందు పాశ్చాత్యవైద్యశిఖామణి యొకరు Man would rather eat and die than fast and live అని జెప్పియుండుటజూచి నేను కను ఆశ్చర్యపడి యుంటిని. మనుష్యుడు “నేను భోజనముజేసి చావనన్నా చస్తానుగాని ఉపవాసముజేసి బ్రతుకను” అంటాడట. దీనిభావము బాగుగ ఆలోచించినయెడల మందులేక ఉపవాసముమాత్రము చేతనే అన్నివ్యాధులును గుదురగలవన సమ్మతము మనకు తగులకమానదు.

శ్రీ సుందరగోపాలరావుపంతులవారు ఈ గ్రంథమందు ఉపవాసతత్త్వమును బాగుగ వివరించి యున్నారు. హిందూ మహమ్మదీయ మతములలో ఉపవాసవ్రతములు ఆయా కాలమునకు ఆయా ఋతువులకు దగినట్లు నియమింపబడి యున్నవనియు అవి అన్నియు మూఢవిశ్వాసములుగాక ఆరోగ్యదాయకములనియు శలవిచ్చి యున్నారు.

వారమునకొకతూరి ఏకభుక్తమును పక్షమున కొకతూరి సంపూర్ణఉపవాసమునుజేసిన ఆరోగ్యము చేకూరునని వక్కాణించియున్నారు. శని

వారము రాత్రి భోజనముమానుటయు ఏకాదశి నాడు ఉపవసించుటయు ఇహపరసాధనములు. సామాన్యముగ ఉపవాసముజేయువారు భోజనమునకు వారు ఉప్పుపిండియు, పింఠివంటలను దినుటయు, ఈపదార్థములు మామూలుభోజనము కంటె యెక్కువ కఠినముగ జీర్ణముకాదగినవియై రోగకారణములగుటయు మనకు అనుభవము. గనుక ఆరోగ్యదాయకములగు ఉపవాసములు ఇట్టివిగావని మాత్రము నమ్మవలెను.

(iii) భోజనార్థములగు పదార్థములు పశువులకువలెనే అపక్వాహారము మనుష్యులకును ప్రకృతినర్ణయమయిన యాహారమని శ్రీ సుందరగోపాలరావుగారి సిద్ధాంతము. అన్నివిధములగు పండ్లు కాయలు ఆకులు ఆరోగ్యకరముగ నాహారములు. పక్వాన్నము భుజించువారు దంపుడు బియ్యము, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న ఇత్యాది పదార్థములు సమయోచితముగ దినవచ్చును. పప్పులు పులుసు పదార్థములు కలిపివాడగూడదు. పాలు పులుసు పదార్థములు కలుపకూడదు. ఒక ఆకుకూర యొక కాయకూర పండక పచ్చడిగా జేసికొని దినుట చాలమంచిది. ఉప్పు పులుసు కారము ఇవి ఉద్దేకముగలిగించు (Stimulating) పదార్థములు, రోగకారణములు. ఇట్టివి రాజసాహారములనియు దుఃఖమును, శోకమును వ్యాధిని గలిగించునవియు నని శ్రీ భగవద్గీత 17-9 యందు జెప్పబడియున్నది. ఇట్టి పదార్థములు మాని ఉద్యోగ రహితములగు (Non-Stimulating diet) ఆహారపదార్థము మితిగావాడిన రోగము వచ్చుటకు వీలుగలుగదు. ఈ వివరమంతయు నీ గ్రంథమందు చక్కగ వ్రాయబడియున్నది.

ఈ గ్రంథము వెల నాలుగు అణాలు.  
అందరును కొనదగియున్నది.



( 1933 డిశంబరు సంచిక తరువాయి )

వర: - నీకు నగలవిద మోజులేవా ?

వర: - లేకేం, అంగారకునగల అంటే డబ్బే కాదండీ, మన పూర్వాచారానికి భిన్నంగా లేకుండా అందంగా వుండి మీకు సంతోషం కలిగించాలని నాకుంటుంది. మాముసలమ్మ మాట్లాడు - చచ్చి స్వగ్గానంది పాపం! వంట వివరాలు చెప్పింది. నబుతోమితే వున్న మురికి వదలకపోవడం ఆట్లా ఉంది అందులో భిన్న కోస్టోతో వొళ్ళు నునుపెక్కి అవట్టి పోకుండా గట్టిపడుతుందట, పెడపాపిడత్తిస్తే బుచ్చి పెడదోవల పోతుందట, తలలో పిన్నులు గుచ్చితే వెంటుకెలు పెరగక మొంటిలపుతాయట, స్నానాలు గాస్తే ముఖం బిగిడినూపోయి సర్పం విరిచిపోతుందట, అవన్నీ నాకు సచ్చివాయి. ఆవి యెప్పుడయినా మిమ్మన్నీ తీసుకురమ్మన్నానా చెప్పండి! మాతవివాళ్ళు పచ్చిపాకులు పోతుంటే నాకు చాలా విచార మొస్తుంది, యిక చెప్పండి; మీకిగిర్రెంతుకో!

వర: - యిదేమిటి! ఇవ్వాళ యిట్లా బాడ్డివున్నావు! యెప్పుడూ లేని! సిగిర్రెంతుమో నీకేం తెలుస్తుంది. బిగిటిన్ కనక ముందు పెట్టుకు వ్యాసం వ్రాయటానికి కూర్చుంటే యెటువంటి ధోరణిలో, భావాలను పడు తాయో నీకేం తెలుసు.

వర: - ఆట్లాగా. అయితే పోతన, అక్క-ససోమయా, శ్రీనాథుడు తీర్థంతా పెద్దలంకపాగాకు తాగే వాళ్ళగాబోలు! వాళ్ళవ్రాసినవి చిరసాయిగా నిలిచి వున్నాయి.

వర: - ఏడిచారు! వాళ్ళకు స్వకపోల కల్పన యెక్కడే ఉంది. సంస్కృతగాధలను అంధీకరణం చేస కోడమో అందులో గాధలు తీసుకు పెంచి వ్రాసు కోడమోతప్పస్వతంత్రభావా లేడిచినయా ఏమన్నా!

• యీ నెలపత్రిక చూశావా? మనవ్యాసం యెంత గుమ్ముగావుందో.

వర: - యేంగుమ్మా పాడుకిధ మొదలేసి నవ్వుటిను. "పేమలేఖలు- పుణ్యగాథలు - కిరక వదనలు" యిలావే మెంట్లు (తగులకు పోకటాలు) తప్ప వేర కనపడవు. అదివదిలే గుండెలు పగిలేటట్లు స్పెయిన్ విప్లవాలు - చైనా, జపానుయుద్ధం, బాల, వ్యక్తు మరణాలు, యింతేగా? యెంత పోకినా డీవితాసికి

అనవసరమయిన అరోగ్యవిషయాలు ఉంటాయా! పెడ తాయా! అరోగ్యమే లేకపోతే మీ ప్రణయాలెం దుకు? పేమగాధలేమిటి! ఆయనతెల్లికడుపుచుల్లగా వాచగో 2 నెలలనుంచి గాబోలు శిశుపోషణ అంటూవ్యాఘ్రమౌతుంది.

వర: - డాక్టో! పత్రికా విమర్శనంకూడా సాగిస్తున్నావే.

వర: - మాడండి, మొన్న ఆ యినప్పైకి గురగిర్రెంతు ప్రకృతి పులికిల సంపుటం వండింది. యెంత బాగున్నది అనుకున్నార! అందులో గృహవైద్యం పాఠాలు వున్నాయి. ఆవిడచేత నాటిని తీర్చుకు చదివిస్తున్నాట. సాధారణంగా ఆ పాఠాలు మనసుకు పట్టించుకుంటే డాక్టరు యింటికి తిరగనవసర మండ దండ. నాకు ఆ సంపుటాలు తెచ్చించి యిద్దరు P అటువంటివి చదవరుకోదా.

వర: - యింకా తాస్త్రం సృజితపోతోంది. నేనూ ఒక సంచిక చదివా. తలకాయినొప్పివస్తే పాదాలు వేడినీళ్ళలో పెట్టుకు కూర్చోవాలిట. బృహం వస్తే తడిగడ్డి కంటినిడాకి వుడి మిమిటి! అనవసరరాని 'కానంత్వరం పెరుగుతున్న కొద్దీ విజ్ఞానం పెరిగిపోతోంది. మందులు పనికిరాకట, యింజిన్ లు అనవసరమగుట టీకాలతో బాబులలోగాలు పుడతాయిట. యేం వైద్యమో యేమిటో.

వర: - మందంటే బ్రహ్మకవిత్వం. మీతోలపెక్కలో గనో రియా మిక్స్ నుండేమిటి.

వర: - ఒక స్నేహితుడు పంపమంటే కొన్నా.

వర: - అయితే సాఫునీసాయే నుండేం; సాఫునీసాఫుంగా పంపుతున్నా రేమిటి? మందు పడుతుందో లేదో చూడటానికి.

వర: - ఏడిశావులే అశ్రి తెలివి.

వర: - సరేగాని మొన్న మా అన్న పంపిన నా తాలూకు పొలం అయివేజు రు 300/- యేంచేరూ.

వర: - ఒక స్నేహితుడికిచ్చా. 2, 3 రోజులలో మోటు వ్రాసిస్తాడు. బెంగపడకు.

- మాడండి, మీజేబులో ధానమలో కంపెనీలో ఒక షేక్ లేన రు. 250/- లకు కొన్నట్టు క్యోపెట్టువుంది. ఆ నగ ఏడి ?

# చెడిపోయిన అభాగ్య జీవి

కోట శ్రీరాములు

సర:—ఏం అంత నిక్కచ్చిగా అడుగుతున్నావ్? యిక్కడ న్యూట్రీవల్ బాగుంటుంది. ఒక సార్ హీతుడు పంపమంటే పంపా. ఆ టిల్లు నీ కట్టా కనపడింది.

సర:—మీరు లాడ్జి మెంబరుగా చేరటం మొదలయిన మీ నడతలన్నీ తెలుసుకుంటున్నాను. చూస్తూవుంటే మేస్తూ పోతున్నట్టు మహాప్రవాహంలో పడుతున్నారే. మొన్న రాత్రి 2వ శినిమూఆట ఆయిం తరవార గుర్రపుబండిలో తీసుకు వెళుతున్నారే? ఆమ్మాయి యెవరూ. అంత రాత్రిపూడు సత్రం సందుదగ్గర ఎందుకు పోవాలినివచ్చింది.

సర:—ఏమిటి ఆయిస్తే నెక్కినెక్కితొక్కే మీ అడు వార్ల నైం. మానావు కొవ్? నేను బండిలో దాన్ని తీసుకుపోతున్నట్టు యెవరు చెప్పారు. యెవరు చూశారు. యీ ఆశాండాలు మొదలు పెట్టావ్? యిది రుజూ చేస్తేనే చేశావు లేకపోతే మనకు యింతటితో సరి.

సర:—మోతుబరి సాక్ష్యంయిస్తా. రుజూచేస్తా. రుజూ కాకపోతే యెంత శిక్షకయినా పొప్పుకుంటా. రుజూ అయితే!

సర:—సరే యిక కట్టిపెట్టు. అంత మోతుబరిసాక్షి నీ యింటికి యెందుకు వచ్చి చెప్పాలినివచ్చిందో? నేను గ్రహిస్తున్నానులే తొందరపడకు రుజూచేస్తానేం చేసుకొని.

సర:—అటువంటి మాటలనకండి. ఉత్తమ యిల్లాలినంటే అన్నంకరువొస్తుంది.

సర:—యిక జాగ్రత్త! నీ దిక్కెవరవుతాడో చూస్తా. నా తమాషాచూడు. పెట్టి సర్దుకో! సాయంకాలం ప్రయాణం.

రెండో రంగం.

[క్రిష్ణశాస్త్రి వ్యవసాయకుడు. సరస్వతి అన్న గారు, బాలమ్మ తల్లి, శతారామావధాన్లు గారు తండ్రి, అల్లుడు తన కూతురుకొవ్వం కూలతోసి యెన తెనో తీసుకుపోయాడని బెంగతో 10 సెల కిరీం దట మనోవ్యాధితో మంచంపట్టి మరణించారు. వరదారావు శ్రియతో బాధపడుతూ దిక్కులేక జనరల్ హాస్పటల్లో వున్నాడనిపి సరస్వతికి చివరి చూపులు చూపించి పొమ్మనిన్ని యెవరో

శాస్త్రికి బాబువారైతారు. మనోవ్యాధితో జ్వరపడి బలహీనంగా వుండి సరస్వతి భర్తనేకను పోతా నని ఆస్పత్రో వివాదపడుతుంది, తల్లి బిడ్డలు సరస్వతి దించుకుంటున్నారు.]

శాస్త్రి:—ఆమ్మా చివరకేం తేల్చుకున్నారే యీ పనుల తరణములో యెర్రనియేగాని పుట్టటం కష్టంగా వుంది. కృష్ణారెడ్డి నడిగితే వారంరోజులవరకు ఆ మాట యెత్తకట్టి నీక్కచ్చిగా చెప్పాడు. లుంకా యెంచెయ్యలో పాలుపోవటంలా.

సర:—యింకా అలోచనెందుకు? యీ నానుజేటలు తీసుకువెళ్లి దబ్బుపట్టుకురా. యెప్పుడడిగితే ఆప్పు డిచ్చేవాడు అవసరానికి లేదనటం నాఅదృష్ట మేమో.

శాస్త్రి:—యికవంటిమీమాన్న నాల్గునల్లులు ఆమ్మకునే కరకు నీకు నిద్రపట్ట దనుకుంటా. ముందు వెనుక లాలోచించుకో. ఆన్నయ్య చెపుతున్నాడనన్నా విను. శ్రియగోగంతో ఆసుపత్రుసాలయన ముండా కొడుకు బ్రతుకుతా డనుకోటం పిచ్చి భగ్గు.

సర:—ఆన్నయ్య! అట్లా అనకురా. పుట్టేడు అపదలో వున్నాను. కర్మ ఆనుభవించక తప్పకుండా!

శాస్త్రి:—మంచిమాట చెప్పావు. సంతోషంగా చేసు కున్నప్పుడు సంతోషంగా ఆనుభవించవద్దా. దానికి మనం కాళ్లు విరకదొక్కుకోటం యెందుకంటా? చేసుకున్నాడేమో ఆనుభవిస్తున్నాడు, ఒరి వీడి అదిరిపాటు ముండా. నాల్గడబ్బులు చేతిలోవుండ టంతో కిండాపైనా నిలిచాడా? 3 పువ్వులు 6 కాయలుగా ముండాడు కాని. ఒకతాగుడేనా, క్లబ్లో జూదమేనా, ముందరేనా, సినిమాలేనా, ఒరి వీడి తల్లికడుపుకొలా. పెళ్ళిమని జేలిపోయి నాడు కాని యింకేమన్నావుందా!

సర:—అసలే గుండె పగిలివుంటే అందులో చిచ్చు పెడు తున్నావురా, తీటకు నాయనా కర్మానుభవకాలం వచ్చింది.

శాస్త్రి:—ఆమ్మా నీయంత నిబ్బరం మాకుండవద్దా. నీ వంశం యిటువంటిది, నీ వాల్లీటువంటివాళ్లు అని నీ మీద అనేకనిందలు మోపుతూ వారినే వుత్తరం చూచిన మొన్నాడేగదమ్మ రాయిలాగా తిరుగు తూవుండే తండ్రి అలోలశ్మితా అంటూ మనో

నాగ్నితో మంచమెక్కి మరణించాడు. నిన్ను చూస్తూనేకదా పాపిజాలు కళ్ళల్లోంచి వదిలాడు. ఆది మరచావా ఆమృతం. దేనినో తీసుకు చేతాంతరం పోయాడు సరిపోయింది గాని లేకపోలేనాడిని గండ్రోగొడ్డలితో ముక్కులుముక్కులుగా నరికి వ్రుండేవాడిని. సద్భాగ్యవృణ్ణి అట్లా హింసించిన ముండాకొడుకు బ్రతకపోయాడూ. చచ్చి తీరుతాడు.

సర:—అన్నయ్యా! అతిట్లు మానవుగా P

బాల:—నాయనా! యాజ్ఞానికి నీకది-దానికి నువ్వైతివ్వు యింకెవరన్నారూ చెప్ప. అవస్థిల మనయింట్లో కంటతడిపెట్టకూడదు నాయనా! చేతనయినవన్నీ చేశాడు, యింకా యేం చెప్పకోవాలి. వేలామందే, కన్నమందే అయింది. దానితో భూమాస్తే బతుకుతుందనికేస్తాండా? తల్లిమండవ బ్రతికివున్నా గాబట్టి చూడలేక యేడుస్తున్నా. మొగడిడ్డవు నువ్వు కిడుపులో పెట్టుకు బ్రతికించాలి. ముందుసంగలేమిటో అలోచించు నాయనా.

కామ్రై:—అమ్మా దానివ్యధ నేను మాత్రం చూడగలుగుతున్నానా? కడుపు తగుక్కుపోతోంది. వాడిని తలుస్తే కడుపు మండిపోతోంది. ఒకసారి వాడు నన్ను చేసిన ఆమర్యాద యింతా అంతానా? నేను యింతవరకు కాఫీహోటల్ మొఖమీ యెరగగట, లోభివాడినట, దొడ్లో కాయాలిసిందే కాని కూరకొననట, నాన్నవారానికి ఒకసారయినా భోజనం పెట్టనట, యింకాయేమిటేమిటో వాడికార్యంయినన్నీ నన్నేరిగిన పెద్దమనుష్యులముందు మొదలుపెట్టాడు. యెడదో ట్రాన్స్ ఫరయిపోతూవుంటే 200 రూపాయలుపెట్టి విందుచేసి భోగంమేళం పాటకచ్చేరి తాగుడుపెట్టి తందనా లాడుతుంటే యెందుకో యీ యీ అనవసరపు వ్యయం అన్నందుకు పుట్టిన తెగులు. పెళ్ళికావటంతోనే దీనికి చదువు చెప్పించమని పట్టుపడితే తన అల్లుడు బుదిమంతుడని నాన్న పొంగిపోయాడు. వీడిట్లా చస్తాడని యెవరనుకోలా.

సర:—కాపురానికి పోయిన మొదట్లో బాగుండేలా! తరువాత నావార యిట్లా పేలాలు వేసింది కాని. యింతకు యేం తేల్చావు.

కామ్రై:—అమ్మా! తొందరపడకు. మల్లయ్య నీ నోటు తాలూకు రు 50/- చెల్లిచ్చిపోయినాడు గదా యింతలో యింకేదయినా వస్తే రావచ్చు, లేకపోతే అదీ తీసుకువెళదాం. తరువాతసంగతి తరువాత.

సర:—యెప్పుడు పర్యాయం P రాత్రికి బయలుదేరాలి.

కామ్రై:—అంత తొందరయితే యెట్లాగమ్మా! లేపు నాన్న మాసికం పెట్టుకుని బయలుదేరుదాం. నన్ను విరగదొక్కకు మరీ.

సర:—ఉత్తరం చూచి గూడా నా అదుర్దా గ్రహించువుగా!

కామ్రై:—నాకేప్తమేమన్నా గ్రహించావా! మాసికం మాట యెట్లాగో చెప్ప. పోని అక్కడ పెడదామా అంటే కొంపా గోడి దొంగిచస్తుందా? కానీకి అరణా శుర్పుపెట్టినా మంచి బ్రాహ్మణుల దొరుకుతారా చస్తారా? ఏదెయ్యాది! అన్నివిధాల నాకు గండ కిట్టిరి చచ్చింది.

సర:—అన్నయ్యా నీవు గండకట్టెందుకురా P బొట్టు, మూత్రం గట్టిగా వుంటే నే అడుపడుచులకు మర్యాద గాని మన్ననగాని, లేనిబ్రతికును నిరర్థకం. అమ్మా! యీ పువ్వుల బొంబు గట్టిగా వుందా నీకూతుర్ని, లేదా గంగకూతుర్ని. నీకూతుర్నివుతానా మళ్ళీ కనపడతా. పెంచావు పెద్దదానిని చేశావు, ఒకయ్య చేతులో పెట్టావు. నీ సుఖస్థానా సంతోషస్థాన, కష్టపడతానా ఏడుస్తావు? ఏ విధ్యుక్తం నీవు నెరవేర్చుకున్నావు గాని నాకిర్లుకు నువ్వెట్లా బాధ్యురాలవుతావు. ఆది నాకుక్కుర దుష్టులతో వుంది. తల్లి నీకు సమస్యారం. నీ బుణం తీర్చుకోలేను. నాకు తోడు గౌరీమాతవంది. రాత్రికి ప్రయాణం. అన్నయ్యా పైకం నాన్న చంపగాయలో వుంది కానూ.

కామ్రై:—ఏమిటాపట్టు, చెపుతుంటే వినటం లేదేమిటి.

బాల:—అమ్మా అన్నయ్య నెక్కువట్టు వినమృత. ఆయన కొచ్చిన ఫరవాలేదు. సందేశ్యుడుడికి మొక్కుకో.

కామ్రై:—వాడికిచేసే దిక్కులేక పోయింది గాబోయి, అట్లా వ్రాయించివుంటాడు. లేపాక్కోరజాగితే యెల్లండి వెడదాం. తల్లి కళ్ళనీళ్లు పెట్టకమ్మ. నిన్ను చూస్తే నాకడుపు తగుక్కుపోతోంది. లే అమ్మా భోం చేద్దాం. అమ్మా లేచి మడికట్టుకు వడ్డించవేదామ్మా కూర్చుంటావు, దానికి నాతో వడ్డించు. తొందరగా లేమరీ. కాళ్ళ కడుక్కనేందుకు నీళ్లు తల్లి.

మూడో రంగం

[జనరల్ ఆసుపత్రి కాంపాండులో సరస్వతి ఒంటరిగా పులివేలిచి భర్తవున్నచోట కనుక్కుంటుంది.]

సర:—బాబూ! 20 రోజులకిందట ఒక త్వయరోగి

వచ్చారు. వా రెక్కడో మీకు తెలుసునా?

“ఎక్కడనుంచున్నా?”

సర:- గోదావరిజిల్లా.

“నువ్వూ 30 - 35 సంవత్సరా లంటాయి గాదూ?”

సర:- అవును.

“యెవరో ఒక మూయి-మీ వయసుంటుంది. ఒక వయసాయన తీసుకొచ్చి చేర్చారు ఆ మాడో పెట్లో వున్నారు. ఆయన పేరేమిటో మరచి పోయానమ్మా.”

సర:- సరదా రావుగారు.

“అవును. జ్ఞాపకం వచ్చింది, యీ సరదా పోతమ్మా. మొదటి పంపు యెదురుగదిలో వున్నాడాయన. వెళ్ళమ్మా పాసం.”

సర:- అట్లా అంటున్నా వేరబాబు. కులాసాగావుందా?

“యేం కులాసా దిక్కు మొక్కు లేకుండా వున్నాడాయన. తల్లి తోడూ లేరు. చేతిలో యెర్ర కానీలేదు. యిక్కడ డబ్బియ్యక పోతే యెవరు పలుకుతారు.”

సర:- ఆ అమ్మాయి లేదా?

“వచ్చింది ఆగం లంజ. మున్నుమా సోకు చేసు కోటంతోనే సరి. ఆ వయసాడితో యొక చక్కాలు పకపకాలు, రోగి నీమన్నా చేస్తే నా చస్తే నా. చేసు పున్నదయితే గదా-దానినల్ల చాలా నవ్వుపడ్డాడంట బాప్పాడు బాగా బలికనాయనలాగా వుంది ఆయన డబ్బంతా దోచి అసుపత్రు పారేసి వున్నట్టేవుంది ఆయన్ని అద్దంతరంగా బుడ్డిముచి పోయారు. చూస్తూ యెట్లా వూరుకోం? మేమే ధారకం చేస్తున్నాం. బట్టలు మార్చేవాళ్ళు లేరు. మా అమ్మాయికి కడుపులో పుండుపుడిలేదు అప రేషను చేయించుకొనేందుకు బందరునుంచీవచ్చాం. పాపం! ఆయన మా అబ్బాయితో తన సొద వెళ్ళి బోసుకుని తెనాలి తాలూకాలో వున్న భార్య వాళ్ళకు వుత్తరం వ్రాస్తే వచ్చి బంకించుతారని అక్కా వుందని కళ్ళనీళ్ళు పెట్టాడు. అయితే నువ్వేం గావాలమ్మా ఆయనికి—భార్య వేంటి—నాన్న గారు రోగి పోని సమయానికేవచ్చావు. అక్కడ మనవాళ్ళు వున్నారవెళ్ళు. పట్టతీసుకు వెంటనేవస్తా. [సరదారావు తనకు ధారకంచేసే దిక్కులేక జీవించనని అర్థమవ్వడాడు. తన అవినీతి జీవితాన్ని తలచాడు. తన పండంటికాపురాన్ని తలపోసి విల

పించాడు. నిద్రరమగత వచ్చింది. సరస్వతి రెప్పు పాటులో గదిగుమ్మంలో నిలబడింది. కన్నీటిపార లోంచి, కృశించిన సరదారావుముఖం జూచింది. పెద్దనిట్టూర్పుడిచి కాళ్ళదగ్గర కూలబడింది. పాదాలు రొమ్ముకు అడుముకుని ముఖంతోను చేతులతోను కప్పింది.]

సర:- యెవరువారూ! కిమలా! ఛీ వెళ్ళవస్తుండా!

అయ్యో కాళ్ళు నలిగిపోతున్నాయి. నువ్వా అమ్మా. మీ వదిలగి. అవతలిది పొరపడ్డావులాగా వుంది. కానీ మంచినీళ్ళిచ్చి పోదూ! యిండాక మట్టి గొం తెండిపోతోంది. (మంచినీళ్ళు తాగటానికి లేవ తీయ్యబోయింది.)

వర:- అమ్మా! ..... సరస్వతి! నువ్వా! అన్నయ్య యేడీ ఒంటరిగావచ్చావా?

సర:- అఁ!

వర:- అట్లా వణికిపోతూ వేమిటి కన్నీళ్ళు పెట్టక. నా మనస్సు గండరగోళంలో వుంది. జాబు చూచి వచ్చావా?

సర:- అఁ!

వర:- అమ్మకు అన్నయ్యకు నా మీద కోపం పోలా. నీ కయినా దయవచ్చింది. అమకునిటాకోప్ప, యింతా దగ్గరగా. అబ్బాయెంతబల మొచ్చిందో యిక బతుకుతా మని ధైర్యం వచ్చింది. నీ పెట్లా తక్కించిపోయా వేమే, మనోవ్యాధిపడ్డావా. సంవత్సరమయింది నిన్ను జూచి. మాడిపోయినకళ్ళు చిగురేసినయి. నిన్ను చూస్తే కళ్ళమ్మటి నీళ్ళు పొంగుతున్నాయి, దేహం బిగుసుపోతోంది ఒళ్ళునిముగు, అబ్బా! ఖాలి గుండెపడినచ్చింది. అయ్యో!

సర:- మాట్లాడకండి. ఆయాస మొస్తుంది. మనకా గారీ మారేనంది, రక్షిస్తుంది,

వర:- అబ్బా నీ కెంత దైవభక్తి. నిన్ను పంపేసినగోత్రనే గుమ్మంటాగావున్న తులసి తెల్లవారేటప్పడికి నీ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసినట్టుగా నిలూనా చచ్చిపోయిందే. ఆ గోత్రంతోనే నా జీవితం ఆఖ రమవున్నా. నీ చివరకాపాక్షరాలు వృథాపోలా. అన్నకరువొచ్చింది. అనుభవిస్తున్నా. యిక నీచిత్రం, సర్వం నీ అధీనంచేశా. మరిచేపోయా. భోజనం చేశావా. అయ్యో దగ్గరలో హోటలుంది తినిరా. యిక నాకేంభయం లా. నీకత్తితో బ్రతుకుతా.

సర:- భోజనమక్కరలా? పళ్ళు తెచ్చుకున్నా అవి. తిని వుంటా.

వర:—పాపం అన్నం వర్జించి పళ్లమీద వుంటున్నావేం. యెంత దుష్టుడిని! నిన్ను కష్టపెట్టినందుకు నీతో ఖోటాంది, మాడిచావడలసిందే. నీ దయవుంది.

సర:—ఇప్పుడు మీకు ధారకమేమిటి.

వర:—దిక్కులేనివాళ్లకు గవర్నమెంటే యిన్ని సీట్లపాలు పోస్తారు. యెన్నోరోజులనాటిది ఒక రోజు వాన కొట్టేదియిస్తారు. హితవుగా వుండేది తిందామంటే చేతులో కానీలేదు. నా గాఢంతా విన్నావుగా యింకా శిగిమిటి చెప్పకునెందుకు? తెలియకపోలే సామంతాశంగా చెబుతా. శిశువులిక డబ్బుగానికస్తే అది తీసుకు యెవడితోనో పోయింది. పువూరు 2 వేల లాగేకింది. తలుపుకుంటే గుండెపగులుతుంది. యీ రోజున కానీ దాగితేపట్టు కొనుక్కోలేని పాప రయానా భగవంతుడా!!

సర:—విచారపడకండి డబ్బు మనకి అడించాలా. దానిని మనమే గడించాం ఒట్లు నయమయితే రెట్టించి సంపాదించొచ్చు.

వర:—యెంత మనశ్శాంతిమాటలు చెప్పావే. నీ మాట మాటలు విని యెంతకాలమయిందే! వజ్రాన్నితన్ని కొండరాళ్లు తలకెత్తా.

సర:—యిప్పుడు మందు పుచ్చుకున్నారా?

వర:—యేం మందో! మాకు. యెరగన్న డాక్టరు దిక్కు కల్లాజెలి వంద రెండువందలు సమర్పించి యిచ్చిన మందులన్నీ తీసి యింకెత్తులు తీసుకుని యింక మందు లేదనిపించుకున్నా. డబ్బుంతా అయి పోయింది. వుండటానికి కూడా చూటాలేక పోవే యీ ధర్మాసుపత్రిలో పాతేని పోయాను. యిక్కడ చచ్చిపోతే వీళ్లే లాగేస్తారని. నిన్ను పెట్టిన ట్రోఫుకు యెంత దయ వస్తుందనుకో... పాపం! మామగారు పోయాగుట. తెలిసింది. మనో వ్యాధిలోనే గాదా? ఆ బాబ్బు యెందరికీ కంటకుపే నయిపోయినా! మర్యాదపడిన చచ్చినా పోయేదా. మల్లీ ధర్మదేవతవు నువ్వొచ్చావు బ్రతికించటానిక.

సర:—ముందు కర్తవ్య మేమిటి!

వర:—యిక్కడ అసుపత్రిలో గాలి పీల్చినంతవరకు యీ పరువుమీద పడివున్నంతవరకు జబ్బునయంగాదని వుంది. కదలటానికి చేతిలో యేమీ లేదు.

సర:—మీరు డబ్బుకు భయపడకండి. నే పట్టుకు వచ్చా, రెండు రోజుల్లో అన్న యెంతకావలిస్తే అంత తెస్తాడు. యింకా నగలువున్నాయి.

వర:—అహ! యేమి సంతోషమే! నాభ్రాణం కొద్దీ ఏర్ప

డావు. తక్షణం యిక్కడనుంచి తీసివేయి. తరువాత చికిత్స అలోచిస్తున్నాని. యేం జబ్బోగాని మరీ 2 నెలల నుంచి వీల్చిననుగుగా చేసింది. యింకా మందు తింటూనే వున్నా.

- యీ మందులూ వారిచ్చే ఆహారాలు యీ త్వయ వ్యాధిని పెంచడానికి యేర్పడుతాయి. ప్రకృతి సూత్రాల ననుగుస్తేనే గాని ఆ క్రిములు నిర్మూలం గావు. యీ వ్యాధి, సంపూర్ణాహారం బలమయింది తినకపోతే వస్తుందిని యీ వైద్యులవెళ్ళి. అట్లా గైతే సంపూర్ణాహారం దేహపోషకానికి లభించినా వ్యాధిని బీదనావృత్తి. అట్టి బీదనావృత్తి యీ త్వయతో బాధపడాది. కానీ మదనపలిలో వున్న త్వయ అసుపత్రిలో యెంతవరకు బీదలున్నారని విచారస్తే ఒక్కచూలేదు. అందరూ భాగ్య వంతులే. కనుక త్వయ భాగ్యవంతులసామ్రే. కట్టు బాటు లేకుండా యెప్పుడు పడితే అప్పుడు యేది పడితే అది తింటే సర్కరోశంపడి తీన్నది అన్న రసంగా మారక అంటువల్ల ధాతువు లూరక దేహానికి పోషకపదార్థంరాక జీర్ణంకాని పదార్థమంతా దేహానిండాకోశాలనిండాయిక్కదేహంయొక్క బహిష్కరణకై పోయి దేహం పడిపోతుంది.

వర:—నిజమే. నేను ఆహారవిషయంలో దేహానికి చేసిన ద్రోహం నీకు తెలియనూ. ముప్పించి తెలిస్తే విన్నానా? అనుభవిస్తున్నా

సర:—కనుక యిక ముగిసావ్యామోహం పోయిందంటున్నాను గాబట్టి ప్రకృతి చికిత్స పొందుదురుగాని.

వర:—పెంటనే సురక్షాణం చెయ్యి. డాక్టర్ల సలహా. సంప్రదింపు నా కక్కరలా

సర:—నేక బెజవాడలోని నిశోభ చికిత్సాలయం (Drugless Hospital) వుంది. దానిలో ప్రవేశించి ప్రకృతిమాత సేవచేసి ఆరోగ్యంపొందుదురుగాని.

వర:—నాకు అకలఘనృష్టుంది. యేమిపుచ్చుకోను.

సర:—యిదిగో బత్తాయరసం పిండి ఇస్తున్నాను తాగండి.

వర:—యేమిటి యియ్య-భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నావా, జ్ఞానం బాహ్యవీర్యం శైవ్యానారాయణో హరి" అహ యేమి ఆహారం; గంగోదకం జ్ఞాన ధమా? నీవు నారాయణివా? యిది ఆమృతం యెందుకు కాదా? నాకు రోగం పోయింది. యిక రాత్రికి బయలుదేరుదాం బెజవాడకు. ఆమ్మా ప్రాణంహాయిగావుంది. కాస్తేపుపడుకోనీ, నా తల కామి నీ కడుపులో పెట్టుకో. (సంపూర్ణం)

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	జల	జల	అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు		1 4 0 1 4 0
క్షయము	0 12 0	0 8 0		
శుక్లస్పృమము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
వేదాంతము, ఇతరములు				చందాదారులకు 1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 2 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 1 0 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0
				చందాదారులకు 2 8 0

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	....	....	Rs. 10
Post-publication price ....	....	....	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,  
Andhra Grandhalaya Press Buildings. BEZWADA

## మేము

తెనుగుతల్లికి బుట్టినారా మీరు  
తెనుగు తీపిని గ్రోలినారా మీరు  
దేశభాషలయందున తెలుగుతెన్న  
యన్న భాష నుది మీ భాషయేనా?

మేము

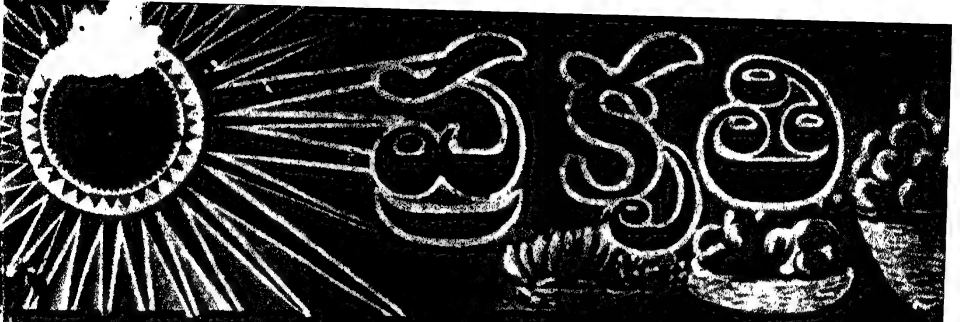
తెనుగు తల్లికి బుట్టినాము  
తెనుగు పాత్రను త్రాగినాము  
తెనుగు తేనెను గ్రోలినాము

మేము

తెనుగు తో మేనలుతాము  
తెనుగు పాత్రలే పాడుతాము  
తెనుగు ఆడుతే ఆడుతాము  
తెనుగు గాననే పీల్చుతాము

మేము

తెలుగు చేత గలారము  
తెలుగు నేత గలారము  
తెలుగు తెగవ గలారము  
తెలుగు బిగ్గళ గలారము  
తెలుగు నీల గలారము  
తెలుగు గోమ గలారము



సచిత్ర సహజ పైద్య మూస పత్రిక

## 7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము

దొడ్డిపట్ల (స. గోదావరి)

యం. యస్. యం. శైల్యవారి నిడద  
వోలు-నరసాపురం బాగించి లైసెన్సుమీదయన్న  
పాలకొల్లు లైబ్రరేషనుకు 7 మైళ్లదూరము.

విద్యార్థులు మార్చి 31 వ తేదీ సాయం  
తొమ్మన కే దోహతుల చేరవలెను.



# ప్రకృతి చి త్సాగ్రంథములు

## సూర్యకిరణచిత్సాగ్రంథములు

	వెల	వెల		వెల	వెల
	ఇతరులను	చండాదార్డు		ఇతరులను	చండాదార్డు
సునికత్తచైత్రము	4 8 0	3 8 0	అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0	తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
వర్ణచిత్త	0 6 0	0 4 0	తెల్లచక్కెరవలనివిపస్తు	0 6 0	0 4 0
వస్త్రచైత్రముజరి	0 6 0	0 4 0	పొగాకు పృమాదములు	0 0 3	0 0 3
వస్త్రచైత్రము	0 5 0	0 4 0			

## జలచిత్సాగ్రంథములు

తొట్టిచైత్రము	3 0 0	2 8 0	అర్జున్చిత్సాగ్రంథములు	0 5 0	0 4 0
లక్ష్మణజలచిత్త	0 12 0	0 8 0	అర్జున్చిత్తము	0 8 0	0 7 0
నైషీయ జలచిత్త	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచిత్సాగ్రంథములు		
తొట్టిస్నాననియములు	0 6 0	0 4 0	2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
దారాచిత్త	0 4 0	0 3 0	చాలాచిత్తము	0 3 0	0 3 0
వేడినీటికొపు ఉబ్బనపుచిత్త	0 6 0	0 4 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఉషాపానము	0 6 0	0 4 0	అర్జున్ము కామేచ్చ	0 3 0	0 2 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0	శిష్టాయా	0 0 6	0 0 6
			సుఖప్రసవము	0 0 6	0 0 6

## అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజనము			అహారము	0 0 6	0 0 6
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0	పక్షిప్రకృతి అహారము	1 4 0	1 4 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0	పక్షిప్రకృతి అహారము	2 8 0	2 8 0
డిబ్బా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0	ప్రకృతిచిత్సాగ్రంథము	1 8 0	1 8 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతిచిత్సాగ్రంథములు		
తెల్లచక్కెరవలని విపస్తు	0 6 0	0 4 0	1 భాగము	1 8 0	1 0 0
తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0	2 భాగము	1 4 0	0 15 0
జంబీర చిత్త	0 3 0	0 2 0	3 భాగము	1 8 0	1 0 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిత్రము	0 2 0	0 1 0	4 భాగము	0 6 0	0 4 0
అహారసమ్యక్సంపు గోల	0 2 0	0 1 0	5 భాగము	0 6 0	0 4 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0	6 భాగము	0 6 0	0 4 0
భోజన నిధానము	0 2 0	0 2 0	7 భాగము	0 6 0	0 4 0

## దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0	ఉపవాసచిత్త	1 0 0	0 12 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0	జన్మచిత్త	0 10 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0	ధ్యానచిత్త	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0	జంబీరచిత్త	0 3 0	0 2 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0	యోగచిత్త	0 6 0	0 4 0
బొప్పగిచైత్ర మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0	సంవాహనచిత్త	0 6 0	0 4 0
అకాల వేయరాను యెందుకొ	0 2 0	0 2 0	రక్తప్రత్యాశిసచిత్త	0 5 0	0 3 0
టికాలననేమి? డాక్టరఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0	చైత్రచిత్సాగ్రంథము	0 5 0	0 3 0
			భాగముల చిత్త	0 1 0	0 1 0
			నిశ్చయ శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అదృశ్యము - మేనేజరు పక్కతి, బెజవాడ

# ప్రకృతి

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY

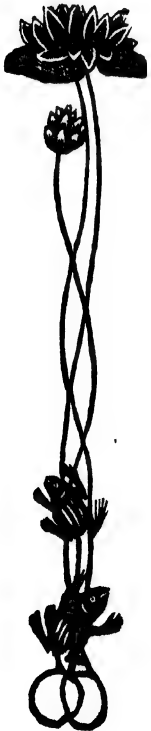
సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

మార్చి 1939

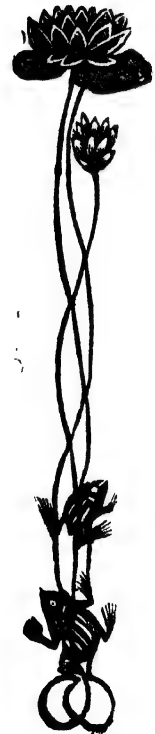
UDDAPAH.  
సంవిక 3

విషయసూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	67
ఆవస్థనము	69
ఆరోగ్యమే స్వర్గము	70
నాజీవితచరిత్ర	73
మానవదినచర్య - సదాచారములు	77
శౌర ఆప్టాక్షరీ మన్తము	80
స్థియచరిత్ర	84
మూత్ర కృచ్ఛము	88
ఆరోగ్య తత్త్వము	89
మనశ్శక్తి	93

పుట





१२  
१०  
६  
७  
४  
३  
२  
१

# ఆరోగ్యగోష్ఠి

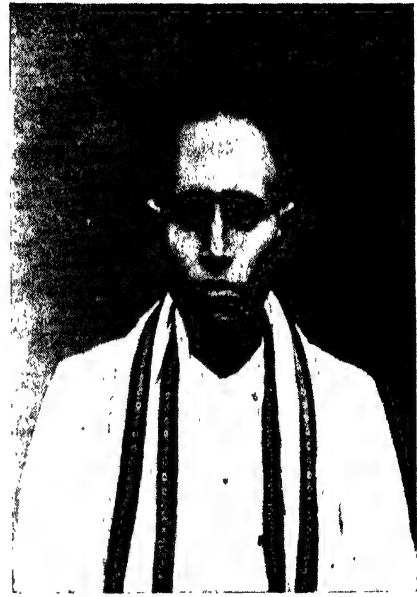
## అభినందనాలు

మదరాసు మంతులు యీ సంవత్సరము ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెటులో లోటుచూపించారు. దానిని భర్తీ చేసేటందుకు అనేకక్రాంత పన్నులు ప్రవేశ పెట్టినారు. అందు రెండు పన్నులు మాప్రక్కే ప్రశంసను అందుకొంటున్నవి. ఒకటి పొగాకు పన్ను!

దీని మీద వెనుకటి జస్టిసు పక్షమువారు పన్ను వేయా లనుకొన్నారు. కాని రైతులు ఝడిపించేటప్పటికే బేజారై మానివేశారు. పొగాకు హత మార్పవలసినవస్తువు, ఏమంటే అది అవసరవస్తువు కాదు - భోగ్యవస్తువా అంటే అదీ కాదు. ఏమంటే త్రాగేవానికీ, పీల్చేవాడికీ తెలియదు గాని ప్రక్కనున్నవాడు పొగత్రాగేవాణ్ణి, పొడుము పీల్చేవాణ్ణి చూస్తే యెంతో అసహ్యించుకుంటాడు. మురికి గుంటలో పరుండి పండులు ఆనందించుచున్నట్లే, ఒకదురలవాటుకు లోనైనవాడు అదేమోక్షము, అదేస్వర్గమూ అనుకోవటము జరుగుతుంది. అందుకనే.

“విడిచి చూడుము పొందెడు విపులసుఖము”

అని ముక్తకంఠముతో చెప్పింది భారతము. అయిదవ జార్జి చక్రవర్తి యీపొగాకు విషంతోనే ఊపిరిత్తులు పాడై చనిపోయినట్లు జె. హెచ్. కెల్లాగ్ యం.డి గారు వ్రాసియున్నారు. అల్లోపతి వైద్యము, వారినిరక్షించలేక పోయింది, వారికున్న శస్త్ర సరంజామా అంతా చక్రవర్తికి తాత్కాలికంగా గాజుగొట్టాలను అమర్చి గాలి



సంపాదకుడు.

పీల్చేటట్లు చేసింది కాని ప్రాణాలను రక్షింప లేక పోయింది.

పొగాకులో నికోటిన్ అనేవిషమున్నదని డాక్టరు లంతావప్పుగొంటారు. కాని యెంతో మంది డాక్టరులు యీచుట్టలు త్రాగుతూనే ఉంటారు. అందువల్ల చుట్టలను గురించి వారు తగినంతగా ప్రచారం చేయటం లేదు.

పొగాకు త్రాగటంలో దేశదోహమున్నది. ఏమంటే పొగాకు పైరు చేసే భూమిమీద ఆహార సంబంధమైన పైరులు పెంచితే యెంతో మంది జనానికి అన్నము దొరుకుతుంది. ఒకయకరం పొగాకు పెంచామంటే ఒకమనిషి అన్నము తీసి వేశామన్నమాటే గదా!

ఒకయకరం ఆహారపు పైరు పెట్టితే ఒకమనిషికి ఆహారము దొరుకుతుంది. ఒకఆవుకు మేత దొరుకుతుంది. ఒకఆవుకు మేతదొరికితే పాలులేని ఒక బిడ్డకు పాలు లభిస్తవి. ఒకయకరం పొగాకు పైరు చేస్తే ఒకమనిషిని, ఒక ఆవునే, గాకుండా ఒక బిడ్డను హత్యచేస్తున్నా మన్నమాట.

కనుక పొగాకు మీద వేసేపన్ను కాస్తాకూస్తా గాదు. ఒకయకరం ఆహారపు పైరు మీద వచ్చే ఆదాయముకంటే పొగాకు మీద వచ్చే ఆదాయము రైతుకు ఆకర్షవంతంగా ఉండగూడదు. ఎప్పటికైనా పొగాకువ్యవసాయము గలవారి మీద తలమించిన పన్ను వేయవలెను. అప్పుడు నానా రూపాలతో ప్రత్యక్షమగు చున్న పొగాకు పిశాచమంతరింప గలదు. ఎంతవేస్తారో గాని ప్రభుత్వమువారు యేపన్ను వేయాలో సరిగానే గుర్తిపట్టినారు. దేవుడు వారికి సరియైన సాహసం గూడా యిచ్చినాడు. రెండోపన్ను

దేశీయ సారాయముల మీద

దీనికి గూడా మేము ప్రభుత్వంవారిని అభినందిస్తున్నాము.

1937 సంవత్సరపు డి. పి. ఎచ్. రిపోర్టు

ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశాఖవారి 1937 సంవత్సరపు రిపోర్టు ఆలస్యముగానే అనుకోండి! యిప్పటికి వెలువడినది. 70 సంవత్సరాల యీ మధ్య యెప్పుడూ మశూచికము యింతగా తగ్గలేదని వ్రాశారు. కలరా గూడా చాలా తగ్గిందట. కాని అంతలో సంతోషింప జాలమనియూ, మళ్ళీ ముందు సంవత్సరాలలో యీసంఖ్య పెరగవచ్చుననీ గూడా వ్రాశారు. ఏమైనా యీవృత్తాంతము మనకు సంతోషము కలిగింపవలసినదే కాని,

రిపోర్టు సంవత్సరములో అన్నివిధములైన కారణాలవల్లా చనిపోయినవారి సంఖ్య కలిపితే యిదివరకు 2.3 సంవత్సరాలలో చనిపోయిన వారి సంఖ్యలకన్నా యెక్కువైంది.

అయితే యేమైనట్టూ!

## తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి

ఇది సర్వమతములవారికి అనుకూలించునట్టి నీతి, వివేకము, ఆహారము, యోగము, తత్త్వమునను భాగములగులిగి (సుమారు 100) ముద్దలాలగు నీసములు, కందములు, గీతములు, ఆటశెలదులు నను పద్యములతో నలరారుచున్నది.

దీనిని తత్త్వలక్ష్యాగ్రంథము, అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము, సహజసత్త్వాగ్రహము, భక్తకర్తావృత్తము, మున్నగు పెక్కుగ్రంథములు రచించిన శ్రీ మదాయుర్వేద సుధానిధి పాత్తూరి కృష్ణంరాజు, రామరాజ యోగీంద్ర సోదరు లిరువురుకలిసి తమయోగదీక్షా సమయమున రచించిరి. 1938 సంవత్సరములో ఆచ్యుపడి సిద్ధముగానున్నది. ప్రతివారికిని సులభముగా నర్థమగుట కంటంకముండదు. ఖల రు 1-0-0.

రాజయోగీంద్రులు,

హతయోగాశ్రమం, యేనుగువానిలంక, నర్సాపురంతాలూకా, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.



# ఆ హ్వా న ము



బెజవాడయందలి ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిపత్తువారు ప్రతిసంవత్సరము వేసవిలో ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరమును జరుపుచుండుటయు, అందు ప్రకృతివైద్యమును ప్రశ్నోత్తరముగా బోధించుచుండుటయు, కొందరు రోగులను చేర్చుకొని ఉచితముగా రోగనివారణచేసి చూపుచుండుటయు తామందరెరింగిన విషయములేను.

ఈ సంవత్సరముగూడా ఏప్రిల్ 1 వ తేదీ నుండి 21 వ తేదీవరకు పశ్చిమగోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా దొడ్డిపట్టణలో మాన్వత్సరోట్లో జరుపుటకు పై శిక్షాశిబిరమును ఆహ్వానించి యున్నాను.

శిబిరకాలమున శిబిరమునందు విద్యాభ్యాసము చేయువారికిని, 20 మంది రోగులకును, ప్రేక్షకులకును, శిబిరవాసముచేయదలచిన వారికిని శలాహారము ఉచితముగా నొసంగెదము. అపక్వాహారముయొక్క ప్రయోజనమును పరిశోధన చేయనలచి యిట్లు చేయుచున్నాము. కాన తాము నదరు శిబిరమునకు దయచేసి పై పరిశోధనయందు మాకు తోడ్పడవలయుననియు, ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉపన్యాసములను వినియు, ప్రకృతిచికిత్సా మహాత్మ్యమును స్వయముగా దర్శించి యీ సందేశమును వ్యాపింపజేయవలయునని తమను వినయముగా గోరుచున్నాము.

శిబిరాధిపతి డాక్టర్ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఎల్. జి. మరియు డా. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, రామరాజయోగీంద్రులవారు, కాశీభట్ల సీతారామయ్య, అయ్యంగి వెంకటరమణయ్య, అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగార్లు శిబిరమునందుండి శిబిరమును నడుపుచుందురు.

ఇంకను ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు కొందరు రావచ్చును.

తాము తప్పక దయచేయగోరెదము.

చే గొం డి రా మ జో గ య్య,

ఆహ్వాన సంఘాధిపతి.

మార్గము:— యం- యస్- యం. కంపెనివారి నిడదవోలు, నర్సాపురం లైనుమీద పాలకొల్లు వద్ద దిగినయెడల మోటారుమీద 8 మైళ్లు ప్రయాణముచేసిన దొడ్డిపట్టణ రావచ్చును.

# “ ఆ రో గ్య మే స్వ ర్గ ము ”

## శ్రీ రామరాజ యోగిండ్రులు

హానయోగాశ్రమం, యేనుగువాని లంక.

ప్రపంచంలో ఆహార నిద్రాభయ మైథునాది సహజ కర్మలచే జీవించు ప్రాణులలో తన స్వంత తెలివి నుపయోగించి, పట్టుదలగా స్వనాశన హేతునగు రోగమును సంచించుకొని, చెడిపోయెడి దొక్క మానవజీవి తప్ప మరియొకటి గాన్పించుటలేదు. అట్లు చెడిపోవుచుండు మనజులను మరిత చెరువుటకై పూర్వకాలముననే పెక్కు వైద్యగ్రంథములు సృష్టింపబడినవి. వాని నాధాగముగా గొని, కొన్ని విషపూరితౌషధములు పత్రికలలోను, కేటలాగులలోను, పంచాంగములలోను, పత్రికలలోను బడుచున్నవి. వాని సహాయముతో నా పనికి మాలిన ధాతు నాశ కరాషధము లీ చెడిన పాడు మానవ కోశమున బ్రవేశించి మంత పాడు చేయుచున్నట్లు ప్రకృతిరీత్యా పరికించిన వారి కెల్ల తెలిసిన విషయమే. ఈవిధపకాలమున మానవులారించు తప్పులు జెప్పి, చూపించు వాని కంటే పనికి మాలినవాడు వేరొకడు కాన రానట్లు లోకానుభవము తెలుపుచున్నది. అందుచేత తెలిసిన ప్రకృత్యనుసారులు నోరుమూసుకొని పూరక రోగశరీరులను జూచి విచారించవలసివచ్చుచున్నది. ఈమధ్య నొకచోట “కొన యూపిరితోనున్న శవమునైన తన పరమొనరింపవలయు”నని యొక ప్రకృతిచిత్తకుడు ఆరోగి బంధువుల నడుగఁగా, అందుకు వారెంతమాత్రమంగీకరింపక, చచ్చువరకు మందువైద్యము చేయించిరి. ఊహ ప్రధానమై వైద్యము చేయు నామందు వైద్యుడు ప్రాణము పోవునప్పుడు గూడ “ఘరవాలేదు, చూచు కోండి నామహిమ”యని కొంతసామ్మ కాజేసి యొక

యింజెక్షన్ నిచ్చి వెలుపలికి వచ్చినతోడనే ఆరోగి చచ్చిపోగా, డబ్బిచ్చినవారు “ఏమయ్యా! డబ్బు పుచ్చుకొనుట భావ్యమేనా?” యని యడుగఁగా, “నామందు ఖర్చు తప్ప నా?” యని చరచర నడిచిపోయెను. యిట్టి వైద్యులెందరో గలరనెడి సంగతి నెరుంగని వారుండరుగాని, మెడిలో సందేమువలెను, గడ్డము గొరుగుకొనుటవలెను, కాఫీ త్రాగుడువలెను, సిగరెట్టు పీల్చుటవలెను, మందు మ్రింగుట కూడా నొకానొక పాడు అలవాటై మానవ సంఘ వినాశనమునకు ప్రబల హేతువగుచున్నది. వైగా (నిప్పు) డది తప్పని చెప్పటయే గొప్ప నేరముగా భావింప బడుచున్నది. చూడుండు ముందెప్పుడో మశూచకము వచ్చునని ముక్కుపచ్చలారని పసికూసలకును, దృఢకాయులగు నారోగ్యవంతులకును గూడ నిష్కారణముగా పశువులను హింసించి వాని దేహములందు, కృత్రిమముగా నూరించిన అపవిత్రముగు చీముచచ్చి, అందు మరి కొంత ఘోర విషమును మిళిత పరిచి, టీకాలు వేయుచున్నారే! అవి యెంతవరకు పనిజేయుచున్నవి. టీకాలు గలవారందరు మశూచకమునకు గురియగుచున్నారు. ఆ విష సంపర్కము వల్ల పొక్కిన పుండ్లయొక్క మచ్చలు మశూచకమును రాకుండ ఆపి మన ప్రాణమును రక్షించునని యెంచుటెంత యవివేకమగును? పైగా నిప్పు డింకను పెక్కుసార్లు టీకాలు పొడిపించుకొన వలెనని దలంచు వారెంత బుద్ధిమంతులు! యిప్పుడు వేయుచుండు టీకాలవల్ల నష్టపడిన పసిబిడ్డలెందరో గలరుగదా! మరి కొంతమంది చావు దప్పి బ్రదుకు చుండిరే! కొందరు దేహరోగ్యము

చెడి పీనుగులై పోవుచుండిరే! గావున అహింసా నిరతులగు కాంగ్రేసు మంత్రీవర్గమువారి సత్యమును, ఎంతత్వరగ గమనించి టీకాల డిపార్టుమెంటును పూర్తిగా తగ్గించి, వా రా మిగులు సా మ్మ తో మానవారోగ్యానుకూలములగు ప్రకృతి సూత్రాదుల నమలు పరుచుటకు పూనుకొనుట చాల శ్రేయస్కరమగును.

పదిక్రమల విషపుక్తేవాచే అణచివేయగల జ్వరమును, పదినిమిషాలు చన్నీటిస్నానము చేయించి తగ్గించవచ్చును. 'క్తేవానానల్ల అణచివేయబడిన రోగపదార్థము మరియొక రూపముగా బాధించకపోదని చెప్పినను తెలిసికొనఁదగిన తెలివిగల వారెందరున్నారు? ప్రస్తుతమున దయామయులగు మద్రాసు మంత్రీ వర్గము వారు ఆబ్కారీ నేల తగ్గించిరి? గంజాయి, నల్లమందు, సారాయియేనా? వారికి విరోధులు? యీమూడింటికంటె మానవులకు పరమశత్రువు "ఉప్పు" అని వారికెంత త్వరలో తెలిసిం అంతత్వరలో మన దేశము నిరోగమున స్వర్ణతల్యమై ప్రకాశింపగలుగును. ఒక్క "ఉప్పు"ను తగ్గించినచో మానవులెట్టి హింసలను చేయనొల్లరు. లోకములో రోగములెల్ల ఉప్పుతిను మానవులనేబట్టి బాధించుచున్నట్లు గుర్తించినవారికి ప్రత్యక్షముగా తెలిసిన విషయమే? సమస్తజీవకోటను పృథివ్యాది పంచభూతములే కాపాడుచుండ, నివి మానవులను మాత్ర మేల కాపాడఁజాలవు? వానికి గూడ మానవులపై యసూయయేనా? కృతిమమగు "ఉప్పు" మున్నగు చెడుపదార్థములవల్ల తయారైన రకముగలవాని మానసింద్రియములు పవిత్రమగు నూహల నూహించి శాశ్వతమగు ఘనకార్యము లాచరింపజాలవు. అవిదైవ నిర్మితమైన అరటిపండు తినవెఱచి, మానవ

నిర్మితమైన పకోడీలు తినసంకల్పించును. మంచి నీటిని ద్రావవెఱచి, సారాయిద్రావగోరును. ఇదెంతవఱకు యథార్థమున్నది. అరటిపండులో నేమేమి అమృతపదార్థము లుంచబడినవో, పకోడీలలో నేమేమి విషపదార్థము లుపయోగింపబడినవో గుర్తించిన వారికి తెలియగలదు. అరటిపండును పక్వపరుచునది దైవోద్దిష్టమైన ప్రకృతిశక్తి. పకోడీలను పక్వ పరచునది అవ్యక్తిమగు మానవశక్తి. గావుననే కొందరు సంగతి సందర్భములు తెలిసికొననేరక తమకు దోచిన సర్వ సంకరపదార్థములను తాముదినచు యితరులకొసంగుచు, తాము జెడుచు, యితరులను జెరుపున్నారు. గావున ఆరోగ్యమును గోరు మానవోత్తములారా! నేటినుండియైన, సరక బాధ లనంబడు సాడువ్యాధుల కాలవాలమగు "ఉప్పు"తినుట తగ్గించి, ఊహపై నాథారపడు మందువైద్యులగు రాక్షసుల చిక్కుదప్పించుకొని ప్రకృత్యనుసారులై సుఖముగా జీవించుచు ఆరోగ్యమనబడు స్వర్గసౌఖ్యమనుభవించు పరమ పవిత్ర నాశ్రియించి, సంతోషించు చుండుడు. ఈ వాక్యము లొకరిపై ద్వేషమునను, మరి యొకరిపై యిష్టమునను చెప్పబడుటలేదని గ్రహించగలిగినవారికి నా కృతజ్ఞత దెలుపుచున్నాను.

మరియు లోకములో అంటరానివారు, చెప్పరానివారు, ఛండాలురు అని వ్యవహరింపబడు వాక్యముల కర్థమేమనగా! కుమ్మరోగులెల్ల అంటరానివారు, కుసుమ, శైవ మున్నగు రోగములు గల వారెల్ల చెప్పరానివారు. చెప్పినమాట చెల్లించక సర్వదా పరుల కపకారముచేయుచు జీవించు నీచగుణనిరతులెల్ల ఛండాలురుగాని జన్మచే నెవ్వరును అంటరాని, చెప్పరాని, ఛండాలు శబ్ద



ర్వులుగారని ఘంటాపథముగాఁ జెప్పవచ్చును. ఈలాటి లక్షణములెల్ల చూసెనులకు “ఉష్ప” తినుటనల్లనే గలుగుచున్నట్లునిర్ధారణగా ఋజువు చేయవచ్చును. పడుచువ్యాధు లంటించుకొన్న వారికి కొందరువైద్యులు చప్పిడిగా గంజలన్నము పథ్యముఁ బెట్టించెదరు. అట్లు చప్పిడి పథ్యము మూడుపూటలు చేయుచో శివుక చాలామేలు పొందిన టైరింగిని వారెండ్రో ముసలో గిలగు గదా! అట్టిపవిత్రముగు చప్పిడితిండి జన్మాంతము వఱకు తినినవానికెట్టి వ్యాధులును రావని చెప్పుటలో నేమి తప్పున్నదో యెవ్వరైన చెప్పగలరా? మేము 1914 సం॥ లగాయతు నేటివరకు కేవలము కందమూలఫలములపై జీవించుచున్నాము. ఉష్పగాని, నిష్పగాని, మా భోజన పదార్థముల కక్కరలేదు. మే ముప్పసీటితో పాదప్రక్షాళన చేయ నంగీకరింపము. ఋషి ప్రోక్షములని కొందరు మాయావులు గల్పించిన కృతీమ వైద్యగ్రంథములయందు మా కెంత మాత్రో మానరములేదు. మూదారణ్యములలో కందమూల ఫలాశనులై జీవించు నిష్కపటులగు ఋషిపుంగవు లా! ఘోర హింసాత్మకమగు కృతీమమందులుచేయు విధానమును చెప్పువారు.

స్వల్పానుభవముగల మేమే ఉష్పనుజూచి ఝడిసి పోవుచుండ నిక ఫలము లాకులు నీళ్లును గాలి యనుభవించు నా మహనీయులా, పాపాణాది విషములు తినవచ్చునని తెలుపువారు? వారెన్న డట్లు తెలుప నంగీకరింపరు. “విష్ణు బైరాగితో జెప్పె విశదముగను” అను వాక్యమున కర్థమూ హింపుప అది యెవరుచెప్పినదో! తెలిసిపోవును.

సీ. సమభాగమైయుష్పఃసర్వవర్ణములందు  
గలసియుండఁగ రుచుల్ గానలేక  
సమభాగమైయుష్పఃసర్వమూలములందు  
గలసియుండఁగ రుచుల్ గానలేక  
సమభాగమైయుష్పఃసర్వకాయలయందు  
గలసియుండఁగ రుచుల్ గానలేక  
సమభాగమైయుష్పఃసర్వధాన్యములందు  
గలసియుండఁగ రుచుల్ గానలేక

గీ॥ సత్యమగు మంచురుచులెల్లఁచప్పిడంచు  
మానవులు పాడులవణంబుమాటువర్చి  
కారమునుజేర్చితిని యోగఁదూరులైరి  
రాజయోగిండ్ర!లక్ష్మీనాఁరాయణార్య!

(తత్త్వలక్ష్యార్థము)

## నూతన గ్రంథములు

	ఇంగ్లీషు	చందాదారులకు
ప్రకృతిగ్రహవైద్యం	2-0-0	2-0-0
స్వాభావికచికిత్స	0-2-0	0-1-6
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0

## చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు	0-0-6
సుఖప్రసవం	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
పొగచుట్ట వలని ప్రమాదం	0-0-8

ప్రకృతి, బెజవాడ.

# నా జీవిత చరిత్ర.

ప్రకృతివైద్యాధికార నిరూపణ

డా. గండికోట జి. నారాయణస్వామి యుగ. ౬

## ౧. మా తండ్రిగారు - ఆయుర్వేదవైద్యం

“ఇదిగోనండీ! ఆమ్మగారు! నాయనంతరం, తమకువైద్యం చూసేవారు ఏదేనండీ!” అంటూ, ఓరోజు మానాన్న గారు పుంగనూరు రాజాగారి నగరులోని రాణీగారలకు నన్నెరుక పరుస్తూ ఉన్నారని, నేను 9, 10 యేళ్ళ వయస్సు వాళ్ళిగా ఉన్నప్పుడు.

గండికోట చెంగన్నులంటే, ఆహ్లాదకరమైన చుట్టూ పట్టణ మాలవాడమొదలు మారాజుగారి వగరువరకూ ఉండరంగిన ఆయుర్వేద వైద్యుడు అయినందున, 9, 10 సం. ల పిల్లవాడిగా వున్నప్పటినుండియే, నన్ను వైద్యంలో తనంతరాణిగా చేయాలనికాబోలు, నాకు నాడీశాస్త్రము, బాహ్య శాస్త్రముల స్కోకాలు నేర్పడంతో, వైద్యంలో ఒక ముఖ్యమైన మొదలుపెట్టారు. నాకు కాస్త అభిరుచివుట్టింది. ఆయన మంత్రీ వైద్యుడటాడాను. పిల్లలకు మంత్రీంచడం లోనూ, యంత్రీములు (రక్తాలు) తయారుచేయుటలోనూ ఆయనకు కాస్త చేయూతగా ఉండేవాణ్ణి.

## ౨. నాపిల్లతనపు పరిశోధనలు

కానీ, తర్వాత ఇంగ్లీషు చదువులోకి పడేటప్పటికి, పై మంత్రీ యంత్రీల్లో కొన్ని నాస్వంత పరిశోధనలు చేయాలనే కొంటేతనపు ఊహలు నాబుర్రా కక్కాయి. “యంత్రాలవల్ల, మంత్రాలవల్ల రోగాలు కుదరతాయంటే అందుకు కారణం యేది?... ఆ రోగిరేకా? ఆ నీజాక్ష రాలా? ఆ మంత్రీంచువాడా లేక వాని ధ్యానశక్తియా? అనే జిజ్ఞాసలో పడ్డాను. సరే, మనశాస్త్రమునకు కనబడకుండా నీజాక్షరాలకు బదులు, ఏ. బి. సీ. డీ. లు. మంత్రాలకు బదులు ఏవో నా స్వంతమాటలు [హిస్టోరిజంలోవలే] ఉపయోగిస్తూవచ్చాను. ఫలితంకామో, నేను కనిపెట్టివంత వరకు, నాకేమీ కనబడట్లు జుట్టలేదు. అతర్వాత, తాటాకుల పుస్తకాలు చూస్తూవచ్చాను. కొద్దిగా మందులుకూడా చేస్తూ వచ్చాను.

## 3. అనారోగ్యం

నేను బాల్యంనుండి సామాన్యంగా అరోగ్యంగానూ, పుష్టిగానూ ఉండేవాణ్ణి. కొంటెపిల్లలలోమేటి. కానీ, 1915 సం. మొదలు నాకు కొద్దిగా అజీర్ణము, కడుపునొప్పి, బడకమా పట్టుపడ్డాయి. పొద్దస్తమాను పుష్పకాలు ఏకరువుపెట్టా

కున్నానేవాణ్ణి. కాస్త మలేషియన్లకూడానూ. వీరేశలింగం పంతులుగారి, భావాలు, బోధనలు బాగా తలకొక్కాయి. సంఘసంస్కరణ విషయాలంటే చంకలు గుద్దుతనేవాణ్ణి. అందులో బంతియాట మొదలైన వాని కంతగా యిష్టపడేవాణ్ణికాదు. గానీ శరీరవ్యాయామమంటే చాలా సర్దు. తాళింఖానాలలో, కొన్నాళ్ళు ఖసరత్తు, కుక్కిలు చేస్తూవచ్చాను.

## ౪. శరీర వ్యాయామ విధానం

కానీ, పైన తెలిపిన జబ్బులు నన్ను చాలా నిరుత్సాహపరి చేసి. మందులంతగా వాడలేదు. వానిపై విసుగుజనించెను. నమృతమా సన్నగిల్లెను. కానీ, ఇక మందులు లేకుండా, జబ్బు కుదుర్చుకోవడం మేలాగో చెప్పవారవరు? ఎమ్.వి. కిష్టారావుగారి ప్రకటనలు చూశాను. వారియొద్దకు పరుగెత్తినా. పరీక్షించి, వారిశిష్యుడొకరిలో చేర్చుకొనిరి. కాస్తముడుపు చెల్లించుకొన్నతర్వాత వ్యాయామ పద్ధతు లేవో తెలిపిరి. అట్లుచేసి, తరువాత విధానమును తెలుపమని వాస్త్ర బదులువస్తేగా! ఒక్కొక్కప్పుడు నిరాశజనించేది.

## ౫. “ప్రకృతి” పట్టుకొమ్మ

ఇట్లుండ, ఆకస్మాత్తుగా, ఎచ్చటనో, మందుమామలు లేకనే రోగములు నయముచేసుకొను విధానాన్ని తెలిపే పత్రిక “ప్రకృతి” అని యొక్కిటున్నట్లు చూచాను. వెంటనే ఒక సంచిక తెప్పించిని. అందు ప్రయుతి ఎమ్. ఆర్య మూర్తిగారి వ్యాసమొకటి కనపడ్డది. నాజబ్బు వివరాలన్ని తెలిపాను. వారూ నన్ను త్యాగపరచుచు ఆపవ్యడప్పుడు సలహాలంపుమా వచ్చిరి. అసలహా లెంతకనిమో, నాయు త్యాహమంత యెక్కువయ్యెను.

## ౬. అమితోత్సాహము

కొలదికాలంలోనే వారిని పెద్దబల్లపురంలోదర్శించి, మీరు తెలిపిన ప్రకారమే అతి శ్రద్ధగా చేసికొన్నాను - కానీ, ఎక్కువగదాము కనబడలేదు ఏలనండీ? “అని ప్రశ్నిస్తే, “మీరు అతిశ్రద్ధగా చేశారు కాబట్టి ఎక్కువగదాము కనబడలేదు” అని చెప్పి, నన్ను అశ్చర్యంలో ముంచివేశారు. అచికిత్సలో ముఖ్యాంశము లేకుంటే ఆరవిడికెడు నాన బియ్యమా, పెసరపప్పు ఒకటిరెండు సండ్లు ఒక ముక్క కొబ్బరి - చన్నీళ్ళన్నానం - (అర్ధరాత్రిలో సహా చేశే వాణ్ణి) రోజుకు రెండుసార్లు ఒక్కొక్క పలంఘనక లొనికి

పుచ్చుకోవడం. మనిషిని బాగా చిక్కి పోయ్యానంటే ఆశ్చర్యమేమిటి!

## 2. బాల్యసన్యాసం

అక్కడనుండి మైసూరు రాజ్యమున తిట్టూరు గ్రామమున మాఅక్క-గారికికి వెళ్ళాను. నాపచ్చిశిండి, చన్నీళ్ళన్నానం, ఇసుక మందు - చిక్కిపోయిన శరీరం - ఖాదీవస్త్రములు మాతేలుపుట్టికి అవిడతమాచాగా “నాతమ్ముడు బాల్యంలోనే సన్యాసం తీసికొన్నాడు”ని ఒకమాట వదలేటప్పటికి, పూరంతా గుప్పమన్నది. అందరూ ప్రశ్నించేవాళ్ళే! సానుభూతి కొందరు - అభివందనాలుకొందరు.

## ౩. మందువైద్యుని దిగ్భ్రమ

నాన్నగారు ఖాయలాతోనున్నారు, నా చేతిని ఒకరోజు, ఒక వైద్యుని చూడమన్నారు. చూచీ, చూచీ “నా కేమి కోవడంలేదండీ!” అంటూ, “నాయనా, నీవేమి. మందు నీకుకుంటున్నా” అని నన్నకుగితానే, “ఏమీలేదండీ, రోజువారేండుసార్లు ఒక్కొక్కసారి ఇసుకమాత్రం, లోపలికి తీసికొంటున్నాను.” అనేవరకే ఉలిక్కిపడాడు పాపము. “ఏమీ! ఇసుక కడుపులోనికి తీసికోవడమా! సరే, ఇది హాయిగాను! ఆ విషయములో నీవే నాకు గురువని భావించుతాను. కాస్త వివరములన్నీ చెప్పుమన్నాడు.” నా వద్యంసంగతి వింటున్నటికి మరీ నిర్భాంత పోయాడు.

తొట్టిన్నా నాలుమాత్రం నీ నల్లే చాలరోజులు చేయలేదు. మందుల వైద్యుని ఇంట్లో ప్రకృతివైద్యం ఎంత సులభమో ఉహించుకొనవచ్చును.

## ౪. అహారపరిశోధనలు

ఈ విధంగా 1922 మొదలు, పచ్చితిండి మొదలు (బొడ్డా ప్రగడవారి అపక్వాహార సిద్ధాంత మప్పటికి రాలేకులెండి) గాంధీగారి తొడివరకు ఆ నేక అహారపరిశోధనలు చేసి, నా వంటిలాని కొవ్వు, కండరములను బాగా ధారపోసితిని.

1923 సం॥ ఎట్లయితేనేమి, మూలమైసలు ముగించుకొని తెలుగుపండితుడుగా, పురుత్తణిలో చేరితిని. అక్కడ నా పథ్యాన్నిబట్టి “గాంధీగారి శిష్యుడై”తిని. మరిచితి, 1922 లో తండ్రిగారు దివంగతులయ్యారు. నన్నొక సంశయం పీడించడం మొదలుపెట్టింది. “తనంత గొప్ప వైద్యుని చేయాలని గంపెదాకై పెట్టుకొని చనిపోయిన

నాయనగారి ఆశాలతను తెలిచివేశానా? ఏమో చూస్తామరెండి, కథ ముగియనీండి.

## ౫. ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథవరసము

ఈలా ప్రకృతివద్య పానాలతో, చికిత్సలతో నేను ఎంత రంటాలు పడ్డానో, నా కా విధానముపై అంత విశ్వాసం కుదిరింది. చాల గ్రంథాలు పత్రికలూ తెలుగులోనూ, ఇంగ్లీషులోనూ తెప్పించి చదివాను. నా యా రోగ్యమూ మెల్లగా సెమ్యదిపడింది. చిన్న చిన్న జబ్బులు ఇతరులకూ నయంచేస్తూ వచ్చాను.

## ౬. వివాహము - రోగకట్టాలు

1926 లో వివాహము. డివ్యోగములోనూ సంసారములోనూ ప్రవేశించాను ఒకేమారు. మా యావిడ కట్టుము లేమీ లేకున్నను, కడుపునొప్పి (బురుగునొప్పి), కడుపులో గడ్డి, మూర్చ మొదలగునవి తెచ్చినది. ఏమైనా లేనేమి, ఆఖరుకు కూనే వైద్యంలోకి దింపాను.

## ౭. ఘోషా ఆసుపత్రిలోగోల

ఆమె తాగిన కాఫీకి, చేయించుకొన్న ఇంజక్షనులకూ, ఇనామ్యలేషనులకూ, మింగిన మందులకూ మిశ్రియన్నదిలేదు. ప్రకృతి చికిత్సతో రోగము చాలనరకు తగ్గెను. 1929 సం॥ కాన్పు కష్టమనిపించినందున చిత్తూరులోని ఘోషా ఆసుపత్రికి వెళ్ళింది. నానా ఆవస్థలూ పడ్డది. అదివరకులేని, జ్వరమూ, తలనొప్పి ఏవేవో కాంప్లికేషన్లన్నీ పట్టుకొన్నాయి. వార్డు డాక్టరు నాయనారగారు పరీచయ మయ్యారు. రోజూ ఆయనతో తిర్గుమే. చెబ్బలాడడమే.

## ౮. జిల్లాడాక్టరుతో చెబ్బలాట

రోగినివదలమంటే వదలరు. వదిలితే రోగి బ్రతకంటారు. సరిగా కొరగారి జిల్లాడాక్టరు బంగళా కట్టాను. ఆవేళ ఆదివారం, కొరగారు ఆసుపత్రికి రారని చెప్పారు. రోగి విషయాలన్నీ చెప్పా. ఆసుపత్రిలోవచ్చిన కాంప్లికేషన్ల కన్నీటికి, వారూ, వాటి వైద్యవిధానమే కొరగమన్నా, రోగిని వదలమన్నా. “రోగి చచ్చేనో” అన్నారు. ఆవేళన ఆసుపత్రిగదిలోకన్నా మాయింట్లో నాచేతులారా చచ్చుట కామె యివ్వవచ్చుతుంది” అన్నా. విధిలేక ఆమె ఆసుపత్రికివచ్చి, రోగిని పరీక్షించమని లేడీడాక్టరుగారికి చెప్పారు. అవిడవచ్చి, జ్వరమున్నది-కాదు. కదలవలచుదు. బలహీనంగా ఉన్నది. ఇప్పుడే పంపడానికి నీలుపడదు పంపితే కాలుసలు స్పాన్డనమే తప్పిపోవును. పాగితా

పాయముకూడా” అన్నది. “కూశావా” అన్నారు దొరగారు.

### ౧౪. డాక్టర్లపై సవాల్ (Challenge)

నాకు పట్టరాని కోపం వచ్చింది “అట్లనా యింతే, యీ కాంక్షికేషనులన్నీ మీ అవకతవకలవలననేగదా వచ్చాయి- సరే, సూడుదినములలో నేనీ జ్వరమును నిలిపివేసి ఒకవారము లోపల ఆమెను నడచునట్లు చేయలేకపోతే నా మాటలన్నీ బూటకమనుకోండి. నేను చెప్పినట్లు చేశానంటే మీ మాటలన్నీ బూటకమేగాక నీవైద్యవిధానముకూడా శుద్ధ పనికిరానిదని భావింపవచ్చునుగదా? అని సవాల్ (challenge) చేశాను. “సరే నీయుష్షం” అన్నాడు దొర విసుగుతో. చేతులపై రోగిని బండిలోఉంచి తెచ్చితిమి. అట్టే ఎక్కువచికిత్సలూ చేయలేదు. వంటికి స్నానము- వాపుకు-కావడము. గంట, పండ్లు పథ్యం ఇచ్చాము ఒకటే నిద్ర. తెల్లవారి వార్డుడాక్టర్ల భర్తామీటరు తెచ్చిజ్వరము కొలిచింది. ఆశ్చర్యం! ఒక  $\frac{1}{2}$  డిగ్రీగూడా ఎక్కువలేదు. తిన్న గావార్డుడాక్టరుకు చూపిస్తే “బేమ్! అన్నాడు వీపుపై చిఱుపుచూ. మూడవరోజున నిద్రమానుండినట్లు, పై డాక్టరు “మీ భార్యకు కాలు ఎటుఉన్నదండీ” అన్నారు. “ఉండ లేదు కాలు అసలు ఇకి స్పృశనము రాదన్నారగా, మీ మాటకు ఆడుగులదా?” అని నేను అంటూయుండే మా యావిడయు లోపలనుండివచ్చి నమస్కరించెను. డాక్టరు నిరాంతరపోయాడు! “దొరగారితోను లేడీ డాక్టరుతోను చెప్పండి” అని వెలపుచుచుకొన్నాము.

నన్ను చిత్తూరునుండి వాలుల్పాడుకు మార్చిరి. మేము దంపతు లిరువురమూ అప్పటికే పూర్తి పండ్ల పథ్యముతో ఉన్నాము. ఆప్రాల్లోనూ ఒక్కపండ్లూ దొరకదని, వెళ్లిన రోజే తెలిసింది. నిర్బంధముగా నండిన గోధుమరొట్టే మొ|| పదారాలు తినటాన్నిటికి అవిడకు తొల్లిటి మూర్ఖు కనబడని, సరే, జేగుకూరునుండి పండ్లుబుట్టుల తెప్పించుకొంటూ మరల “తొట్టివైద్యం” ప్రారంభించినది. కొంత నిమగ్నించి నది. ఇరువురమూ అపకృష్టహరమేసాగించితిమి. తానేమో కొన్ని దినములకు అపథ్యంతోనే గర్భవతియై, చప్పిడిపథ్యం లోకి వెళ్లింది. నేనట్లే సాగించాను. మూడు రెండు సంవత్సరాలూ అపకృష్టహరంతోనే. ఆప్రాల్లో పండ్లు లేకపోయినా, నాకేలాగో ఆయా రోజుకుమాత్రం కావల సినన్ని మాత్రం దొరికేవి. అప్పడనుకునేవాణ్ణి “ఏయే జీవికి ఏది ఆహారమో, ఆయాజీవికి దానిని భగవంతు డేలాగో ఇచ్చి తీరును.”

అదేప్రాల్లోనే మాకుటుంబమంతా పంపిణీసిన తర్వాత అపకృష్టహరంవలన దేహపటుత్వం ఎలావుందో కాస్త పరీక్షిస్తామని, ఒకప్పుడు 5 దినములు కఠిన ఉపవాసం పట్టాను. ఇంట్లో స్నానాది సవిపాక్షేగాక రోజూ ఒడికి వెళ్లి యధాప్రకారం పనిచేసేవాణ్ణి. సాయంత్రం మిక్కు లతో కలిసి పికాయా-కొండలెక్కిడమూ, కానీ ఒక్కరు కూడా నేను ఉపవాసంచేస్తున్నాననికూడా సంతయించ లేదు. ఉపవాసం ప్రారంభించగానే రెండు బుట్టులు చీనీ వారింజపండ్లు, రాకపోయియుంటే ఇంకా కొన్నిరోజులు సాగించియుండును.

### ౧౫. మొదటి ప్రకృతిచికిత్సా శివరయాత్ర

ముఖ్యంగా ఆ గ్రామాలముందు దాసు గారంద్ల ముఖ్యవైఖరి వర్తములు నేర్పుకోవాలి అని పై శివరమునకు వెళ్ళాను. వారు రాలేదు. మొదటసంవత్సరపు విద్యార్థులకు చెప్పే పాఠాలేమీ నాకు వచ్చిలా. 10 యేళ్ళగా, ఏకరువుపెట్టు తూపున్న చిరువేగా! కాని, అచ్చట భోజన జీవనవిధాన ములు పెద్దలసాంగత్యము ఎంతో సంతృప్తి కలిగించేవి. పరీక్షలకు కూర్చున్నా

“ఈయ నేమిటండీ యీ పరీక్షలకు కూర్చుండమా” అన్నాను. కీ. కే. హనుమయ్యగారు, “పరీక్షగా పరి శ్రమచేసి, మీరేమిటి యీఉత్తరాలు వ్రాయవం” అన్నారు. బా. ప్ర. సుం. గోపాలరావుగారు. “అయితే నేమిలేండీ! ఆనగననగ రాగం అన్నా” పరీక్షలుముగిశాయి. పెద్దలంతా ఒక మామిడిచెట్టుకింద సభతీరారు.

“పరీక్షలన్నిటిలోను శ్రీమతీ. కే. ఆన్న పూర్ణమ్మగారు ప్రప్రథ మం. రెండవది గండికోటనారాయణస్వామిగారు. వీరిరువురికి మినహాయింపుగా, రెండవ సంవత్సరపు క్రియ, సర్టిఫికేటు ఇవ్వబడును” అని ప్రకటించారు. ఒక రిద్దరు పెద్దలు నాతో, “అసలు మీ వెనుకటి సరిశ్రమ అనుభవములను ఒట్టిచూస్తే మీకు యక్క. డి. బిరుదమునే యియ్యవలచితిమి గాని, మరలా తక్కువ విద్యార్థులలో అలంకరింపవలసేమో యని? యిట్లుచేశామండీ” అన్నారు. కీ. కే. ఆన్న పూర్ణమ్మ గారిని అభినందించుచూ, “ఏమండీ యీ వైద్యవిషయాలు నాకట్టి ఏమీ తెలియదు - అంతగా నేనేమీ చదవనూ లేదన్నా రేమండీ! అందరికీ ఫస్టుచిల్డ్రీ!” అన్నాను. అవిడ, “వాస్తవంగా అంతేనండీ! ఏలా ఫస్టుమార్కు వదిందో నాకే ఆశ్చర్యంగా వున్నది!” అనిరి.

## ౧౬. బెజవాడలో

తరుగు ప్రయాణంలో, కాకినాడలో కొందరు మిత్రులను దర్శించి, బెజవాడ ప్రకృతి అనులో 5 దినములు మకాం వేశాను. అచ్చట ప్రకృతిగ్రాంథాలన్నీ కాస్త తరుగవేశాను. హనుమయ్యగారు నన్ను ఆగ్రాముకుందాసుగారి కెరుక పరుస్తూ, “వీరు మీ ముఖ్యశిష్యులండి! మిగతా కనే ముఖ్యంగా క్యాంపుకు వచ్చారు” అన్నారు. “నావద్ద అధమం 2, 3 కేలలైనా ఉంటే అంతా నేర్పుతానండీ” అన్నారు. నాయుద్యోగి దాస్యముజెప్పి ఏవోకొన్ని విషయాలు మాట్లాడి సెలవు పుచ్చుకొన్నాను.

అటుపై శ్రీసీతారామాచార్యగారికి పరిచయ పరిచారు. వారు, ఆశ్రమమున చాల ప్రేమాదరములతో నన్ను సత్కరించిరి. అచ్చట ప్రకృతి ఆరోగ్యసదనముచూచి, విషయములన్నీ కనుగొంటిని. సెలవు తీసికొంటిని.

## ౧౭. మదనపల్లెలో నాల్గవ ప్రకృతి శిబిర ప్రయత్నాలు.

మొదట క్యాంపునుండి వచ్చినది మొదలు ఒకే ఆలోచన, “ఏయెక్కడ ధర్మాత్ముని సాయముననూ, వివక్షల యందే గాక, వేరు వేరు పార్శ్వాతాల్లో, శిబిరమును పెట్టుటకు సాధ్యపడదా? చిత్తూరుజిల్లాకు నేనెల రోజులపగూడనూ” అని. ఎట్లయితేనేమి తుదకు 1935 సెలైరం మదనపల్లెలో అచ్చోన సంఘమును ఏర్పరచితిని. నే నక్కడ బోర్డు హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయుడుగానుండి, ఉపన్యాసాల ద్వారాను కొందరికి చేసిన చిత్తల ద్వారాను మిత్రుల సాయముతో పై సంఘమునుచేర్చి, పత్రికలుచేసి, వనూళ్ళకు వెళ్ళితిని. ధర్మచందాలంటేనే తలనొప్పి. ఇక ఎవరికి నచ్చని (అసలు తెలియని) ప్రకృతి శిబిరానికిని డబ్బు వసూలుచేయడం ఎంతకష్టమో అనుభవముగలవారికి ఎరుక. ఎట్లయితేనేమి ఖుమారు మాడు వందల రూపాయల వసూలుచేసికొనివచ్చితిని. నాకీ శిబిరవిషయమున ఎంతేన సహాయపడిన శ్రీయుతులు డి. వెంకట్రామయ్యశెట్టి బి. ఏ. బి. ఎల్., గారును, యస్. వెంకట్రామిరెడ్డి బి. ఏ. బి. యి. డి. గారు, సుమారురెండువందల వసూలు చేసిరి. క్యాంపున కొంత, తరువాత కొంత, మొత్తము 650 రూ. వసూలయ్యెను. 1936 సెలై మే 1 లేడీ శిబిరారంభం. ఇక, బృహత్పత్రి పుచ్చావారును, అయ్యంకి వారున్ను, నాయెడల సహాయ సానుభూతియే చూపకున్న మదనపల్లె క్యాంపుజరిగియుండదు. తక్కిన ఆశిబిరవిషయా

లన్నీ ప్రకృతిలో ఇదివరకే ప్రకటించబడ్డాయి. నేను మూడవ సంవత్సరపు విద్యార్థియైనందున నాపతనాంశము లగు లిండ్లూగారి, ప్రకృతి చిత్రాన్ని సిద్ధాంతములు మున్నగు పాఠములను తక్కిన విద్యార్థులకు బోధింపవలసి యుండెను. ఆఖరులోనూ పట్టప్రధానసభ విద్యార్థులందరికీ బిరుద పత్రముల నిచ్చిరి. నాకూ డాక్టరు (యస్. డి) బిరుదమునిచ్చిరి. మొత్తము పై శిబిరం చాలా జయప్రదంగా సడిచిందన్నార పెద్దలంతా. “ఛన్యోస్మి” అనుకొన్నా. నాకు తెలిసిన మిత్రులందరికీ కృతజ్ఞుడను.

## ౧౮ ప్రకృతివైద్యంతో నా యనుభవ విశ్వాసములు

ఈ ప్రకృతి విధానంలో నా కన్నా యెక్కువ విశ్వాసంతో, ఎక్కువకఠినంగా చికిత్స పొందినవారూ, నానా చిక్కులు కష్టనష్టములు పడినవారు నాకు తెలిసినంతవరకు ఎక్కువమంది లేరేమోయని నేను సవినయుద్దస్తై భావించును. కాని, మన దేశమున ఇప్పటి యీ విధానము ఇంకను చాల అభివృద్ధి చెందవలసి యున్నదని నా నమ్మకము. నా విరామము ననుసరించి, నే నీ వైద్యముచే సామాన్యజ్వరాలు మొదలు, క్షయవ్యాధి వరకన్నియో మదిర్చితిని. ఈ వైద్యమహిమ అనుభవముగలవారందరెరిగినదియే. కాని యిది బాగా ప్రజల్లో వ్యాపించడం లేదు. పద్మత కఠినం - నూతనం - లోకవిరుద్ధమంటారు - ప్రభుత్వసహాయమా సున్న-మందు వైద్యుల ప్రత్యక్ష విరోధులు! జనూలా ఆల్బీ - ఆ పద్ధతి, ఆ శిక్ష మావలన కాదంటారు. ఈలాంటి చిక్కులతో దీన్నెలా పృథ్వి చేయడమా?..... సరే, ఏవో నాకుతోచిన కొన్ని సలహాలు ఇంకోపర్యాయము తెలిపెదను.

“ఇక మా నాన్నగారి ఆశాలతను త్రుంచి పారవేశానా? అన్న ప్రశ్నకు “లేదు, దానిని తుగించివేయలేదు. దానిని అసలు మార్చుమునుండి వేరొక మార్గమునకు త్రిప్పి పెంపొందించుచున్న యున్నాను”ని చదువరులే యూహించి యుందురు.

ఇప్పటికే కథ చాలాదూరం వెళ్ళిందేమో! సెలవు. నాకీ కథ చెప్పడానికి అనకాశమిచ్చిన అయ్యంకివారికీ-తదితర మిత్రులకునూ కృతజ్ఞుడను.

లోకమంతటనూ, ప్రకృతివిధానమూ, పరమేశ్వరభక్తి, శాంతి సౌఖ్యములూ వర్ధిల్లుగాక !

# మానవ దినచర్య -

## సదాచారములు

మానవులు దీర్ఘాయువు, ఆరోగ్యము, విశ్వర్యము, సత్సం  
తానము, యశస్సు, శాశ్వతమైన యిహపర సుఖములు  
పొందవలయునన్న మానవులకు విధించిన సదాచారములను  
తప్పక ననుసరించవలెను. రోగములు కలిగినతర్వాత చికి  
త్సకు ప్రయత్నంతులకంటె సదాచారములను తప్పక నాచ  
రించి రోగములను రాకుండ కాపాడుకొనుట కాయుత్సే  
దములో సదాచారములను పరిధములోనే చక్కగ  
బోధించిరి. రోగములను రాకుండ చేసుకొనుటకు సదా  
చారముల నాచరించే విధానము నేయితర వైద్య శాస్త్ర  
ములలో నింతగ చెప్పియుండలేదు. వ్యాధివ్యాచార్యులు  
దినచర్యయందు మానవ సదాచారములను విపులముగ వ్రాసి  
యుండిరి. కనుక నాయురారోగ్యాదులు కోరు పరిమాన  
పుడును నీ క్రింది దినచర్యలోని సదాచారములను తప్పక  
నాచరించవలసియున్నది. కనుక పరివారము బ్రాహ్మ  
ముహూర్తము (సూర్యోదయమునకు రెండు గడియలకు  
ముందుకాలము)లో నిద్ర లేవవలెను. వాతాదివ్యాధులు  
సమత్వము చెందుటకు రోగులకు మాత్రము బ్రాహ్మ  
ముహూర్తములో నిద్రలేచునటుల విధించలేదు. కాని  
రోగులకూడ బ్రాహ్మముహూర్తములో నిద్ర మేల్కొని  
తరువాత నిద్రించవచ్చును. బ్రాహ్మ ముహూర్తములో  
నిద్రలేచి విధానము సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణికోటికూడ  
పరికృతిమాత్ర విధించిన విధానమేగాని వేరుగాదు. అందు  
చేతనే సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణికోటియును సహజముగ  
బ్రాహ్మముహూర్తములోనే నిద్ర మేల్కొనుచుండును.  
పాలుతాగు బిడ్డల సహితము బ్రాహ్మముహూర్తములో  
లేచియుండుచుండును. నిర్మలమైన మనస్సు, యింద్రియములు,  
కలిగి బ్రహ్మజ్ఞానాధ్యయనాదులకు యోగ్యమైన కాలము  
కనుక నాకాలము “బ్రాహ్మముహూర్త”మని పిలువబడు  
చున్నది. అందుచేతనే మన పూర్వులు విద్యాభ్యాసము  
చేయు గురుకులములందుగాని, పీఠ విద్యులందుగాని,  
బ్రాహ్మముహూర్తమే విద్యాభ్యాసమునకు తగినకాలమని  
నిర్ణయించిరి. అటుల చేసినందున విద్యార్థులకు బ్రాహ్మ  
ముహూర్తములో నిద్రలేచు యలనాటు కలుగుటయేగాక  
నిర్మలమైన మనస్సు కలిగియుండుకాలములో గృహించిన  
విద్య మజీవితోకుండ శాశ్వతముగ నిలచి సత్వర విద్యాభి  
వృద్ధికి మిక్కిలి లోభ్యుడుచున్నది. ఈకాలములో పాశ్చా  
త్యచారము ప్రకారము పదిగంటలకు భోజనముచేయకనే

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు,

ఎ. యల్., వి. యం.,

నూలుకు పరుగెత్తడమునల్ల అజీర్ణారోగములు కలుగడ  
మట్లుండ నెండవేళలో నింద్రియములన్నిటికి వేడెక్కి  
బుద్ధి కలతచెందునపుడు మనోపరిశ్రమ చేయించుచున్నం  
దున నప్పుడు నేర్పినవిద్య శాశ్వతముగనిలచి విద్యాభివృద్ధికి  
లోడ్డుడకపోవడమేగాక నింద్రియాదులన్నియు దుర్బల  
త్వము చెంది నరములపటుత్వము తగ్గి, శుక్రసప్తము, శ్రియ  
మొదలగు ఘోరవ్యాధులకు పెక్కువిద్యార్థులు బలియగు  
చున్నారు. అందునల్ల విద్యాభ్యాసమునకు బ్రాహ్మ  
ముహూర్తమే శ్రేష్ఠమైన కాలముగ నిర్ణయించదగును.  
బ్రాహ్మముహూర్తములో నిద్రలేచినందునల్ల ఆరోగ్యము,  
యింద్రియవికాసము కలుగగలదు. బ్రాహ్మముహూర్త  
ములో నిద్రలేచినపిదప మాతృపురీషములను విసర్జించుటకు  
కొంతెడూరము బాహ్యవాయువునందు నడచి పరిశుభ్ర  
మగు స్థలాదులయందు మాతృపురీషముల విసర్జించి కృమి  
పద్ధతిని పరిత్యజనము చేసుకొని, మృదువైన కొసల కలిగి  
వగరు, కారము, చేదుగల రసములతోకూడిన, జిల్లేడు,  
మట్టి, చండ్ర, క్రౌనుగు, మద్ది, జాజి, వాడగన్నేరు,  
వేప, మొదలగువాని, దంతకాష్ఠములను, మృదువుగనమలి,  
దంతమాంసములకు పీడన కలుగకుండ తూర్పు, లేక ఉత్తర  
ముఖముగ కూర్చుండి మౌనము ధరించి నిశ్శబ్దముగ దంత  
ధావనము చేసుకొని, నాలుకను గీచునట్టి మృదువైన సాధ  
నముతో పీడ కలుగకుండ నాలుకను గీచుకొనినచో నాలుక  
యందలి మలము, విరసత్వము పోయి నాలుక, నోరు, దంత  
ములు, వీనియందు, దురద కలుగకుండుటయేగాక రుచి,  
నైర్మల్యము, లఘుత్వము, కలుగును. కనుక పైవిధముగ  
తీర్కాలములయందును భోజనమునకు పూర్వము దంత  
ధావన చేసుకొనవలయును.

అజీర్ణము, వాంతి, కాస, శ్వాస, జ్వరము, అర్ధితవాతము,  
దష్టి హృదయము, తొమ్మి నేత్రములు, శిరసు కర్ణములు  
వీనియందు రోగము గలవారును. నోరు పూచినవారును,  
దంతకాష్ఠముచే దంతధావనము చేసుకొనక మెత్తగా  
నూరిన కర్మబాగుతోగాని, తదితర దంతధావనార్థమైన  
వస్తువమ్మోచనముతో రయారైన మెత్తని చూర్ణముతోగాని  
దంతధావన చేసుకొనవలయును. దంతధావనానంతరము  
నేత్రములయందు స్నిగ్ధత్వమును హరించనట్టియు నేత్రము  
లను నిర్మలముగ నుంచి సూక్ష్మవస్తువులను చూడదగిన  
శక్తి కలిగించునట్టి చల్లని నీటిని నేత్రములయందు వేసు

కొనవలయును. నేర్పిములు తేజోబాహుశ్శము గలవి యగుటచేత వాటికి విశేషముగ కఫముచే, నుపద్రవము కలుగును. గనుక నేత్రములయందు నీరుకాఁగి కఫమును వారిచి నిర్మలత్వము కలుగుటకు ప్రతిదినమును యిట్లు చేయవలయును.

ఆనంతరము పృష్ఠస్పర్శముగల త్వక్కు భుజ శిరస్సులు, కంఠము ముఖము అఱిమ్ముగల వారుగను, నిర్మలముగు నిందియిముగల వారుగను, శత్రుఫలితము (వెంట్రొకలు వెలియుట) వ్యంగము లేనివాడుగను, పుండుటకు నశ్య కర్మను భృంగామలక తైలము మొదలగువాటితో చేసుకొన వలయును. పెదిమలయందుపగుళ్ళు ముఖశోష, చంద్రోగము స్వరభంగము, మొదలొంతులకు పైభాగమున పుట్టి వాత కఫ రోగములు సంభవించుటకు స్నేహగంధూనము (తృణా ఘృతము మొదలగునవి) నోటినుందు ధరించవలయును. శుక్రవృద్ధి, దేహకాంతి, నైర్మల్యము కలుగుటకు సుగంధము, పుష్పములు ఆనగ నుగంధ ద్రవ్యముల మేనున ధరించవలయును. తైలముతో శిరము కర్ణములు, ఆరకాళ్లు, వీనియందు విశేషముగ అభ్యంజనము చేసుకొనవలయును. శిరోభ్యంజనము వలన శేషవృద్ధి, కపాలము (మెదడు) యిందియములు వీనికి తృప్తికలుగును. తైలముచే కర్ణ పూరణమువలన శిరము, కర్ణములు, పెదవుల పెద్దనరము, కటుమర్దు, వీటియందు కలుగు శూలలను హరించు. పాదాభ్యంగమువలన పాదమునకు దృఢత్వము, నిద్ర, దృష్టికి నైర్మల్యము, కలిగించి, పాదమునకు సుప్తి, శ్రమ, స్తంభము సంకోచము, పగుళ్లు, వీనిని పోగొట్టును. కఫరోగి, విరేచ నాయులచే శుద్ధిని చేసుకొనినవాడు, అశీర్ణము కలవాడు, అభ్యంజనము చేసుకొనవలయును, అభ్యంజనానంతరము, మరుకు దనము, లఘుత్వము, అగ్నిదీపనము, మేదోత్తయమును కలిగించి, శరీరదార్ఢ్యమును పెంపొందించుటకు తన శక్తికి తగినట్టి వ్యాయామము చేయవలెను. బోధ దేహముగలవారును, స్త్రీగావోరములను నేవించువారును, లలాటము [నదురు] ముక్కు, శరీరసంఘలు, చంకలు వీటియందు చేమట పట్టుజరకును (ఆనగ అర్థబలముగ) వ్యాయామము చేయవలయునేకాని దానికి మించి చేయ రాదు. వాత పిత్త రోగముగలవారును, 16 సంవత్సరముల వయస్సుకు లోబడిన బాలురును, 70 సంవత్సరముల వయస్సుకు పైబడిన వృద్ధులును, అశీర్ణరోగము కలవారును, వ్యాయామము చేయరాదని శాస్త్రమున చెప్పబడియున్నది. 16 సంవత్సరముల లోబడినవారికి వారి ఆలయందే వ్యాయామము యిమిడియున్నందున వారికి ప్రత్యేక వ్యాయా

మము యవగరిములేదనియు, 70 సంవత్సరములకు మించిన వృద్ధులకు బల మాంసములు తీసివేయించును గనుక వారికి వ్యాయామమువలన ఫలితములేదనియు, తలచి శాస్త్రకారులు నిషేధించియుండురు. కాని వారివారి దేహ దార్ఢ్యము ననుసరించి శరీరారోగ్యమునకు భంగము కలిగించుక నారోగ్యమును కలిగించునట్టి వ్యాయామము ప్రతి వారి కవసరము కాకపోదు. హేమంత, శిశిర, వసంత, ఋతుఫలయందు వ్యాయామము తగినంత చేయదగును. కాని తక్కిన ఋతువులయందు స్వల్పముగ వ్యాయామము చేయవలెను. వ్యాయామము చేసినపిదప ఆయాసము కలిగినప్పుడు శ్వాసల నెక్కువగ విడుచుదురు కనుక శ్వాస లెక్కువగ వ్యయమైనచో ఆయాసము తీసివేయవలయును, అందువల్ల వ్యాయామము బోత్తుగ చేయతగదని కొంద రభిప్రాయము తెలిపియుండిరి. కాని వ్యాయామము చేయునప్పుడు బిగబట్టిన శ్వాసలనే తరువాత విడచు చున్నందునల్ల మామూలుగ పెదలనట్టి శ్వాసలే ఆఱగియుండి వక్రపర్యాయము కొద్ది కాలములో నచ్చునప్పుడు శ్వాసలు వేగముగ వచ్చుచున్నటులను, యెక్కువగ వచ్చుచున్నటులను లోమనేకాని మామూలు కన్న యెక్కువ శ్వాస లెంతమాత్రము పెదల నేరవు; మఱియు బలమునకు తగినంత వ్యాయామము చేసినందువల్ల భూపిరితిత్తులకును, గుండెకును బలము కలుగునేకాని బలవానము చెందజాలవు. కనుక తన బలమునకుతగినట్టి వ్యాయామము కృమపద్ధతిని చేసినచో నారోగ్యము కలుగునుగాని ఆనారోగ్యము యెంతమాత్రము కలగబోదు. వ్యాయామమున తనబలమునకు మించి యెక్కువగ చేసినచో దప్పి, త్నయము, ప్రతీతిమకము, రక్తపిత్తము, శ్రిమ క్షమము, కాసము, జ్వరము, వాంతి అను నీ రోగములు కలుగును. మఱియు జాగరణము, సంచారము, స్త్రీసంగము, హాస్యము, సంభాషణ, మొదలగువాటిని గూడ నధికముగ చేసినచో పై వ్యాయామమధిక్యఫలితములే కలుగలవు. వ్యాయామానంతరము శిరమునందు వీడ కలుగకుండునటుల శరీరమునందంతట చక్కగ ఘర్పించుకొని తరువాత నలుగు పెట్టుకొనవలయును. నలుగు పెట్టుకొని నందువలన కఫము, మేదస్సును హరించి యవయవముల పటుత్వము, చర్మమున కాంతిని కలుగ చేయును. కనుక శవగపిండి, కహ్వరాలు, భావంచాలు మొదలగు వాటి చూర్ణముతో నలుగు పెట్టుకొని చల్లనినీటియందు శిరస్సొనము చేయవలయును. వేడినీటితో చేసేయేడల కంఠస్నానము చేయవలయును. స్నానమువలన అగ్నిదీపనము, శుక్రవృద్ధి, ఉత్సాహము, బలము కలిగి, మరద, శరీరమునందలి

ముటికి, శ్రమ, చెమట, తండ్ర, దప్పి తాపము, హరించును. అరిత్రవాతము, నేత్రములు, ముఖము, కర్ణములు వీనియందు రోగములు, అతిసారము, ఆధ్వానము, పీన సము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములు కలవారును, భోజనము చేసినవారును స్నానము చేయతగదు. స్నానాంతరము ముందు భుజించిన యాహారముయొక్క జీర్ణా జీర్ణములు తెలుసుకొని హితమైనట్టియు, దేహపోషణకునుగ నుత్తయు, యాహారమును మితముగ నిశ్చలమైన మనస్సుతోటి, నిశ్శబ్దముగ కూర్చొని యాహారమును స్వీకరించువలెను. భోజనాంతరము కొద్దిగ విశ్రాంతి తీసుకొని తదు

పరి వారి వారి వ్యవహారములను చూచుకొనదగును, భుజించిన యాహారము జీర్ణమయ్యేలోపు ఆనగా ఘమాహాక యామమువరకు బలమైన పనులను చేయరాదు. అటులచేసిన నచో ఆజీర్ణాది రోగములు కలుగలవు. పగటికాలమున నిద్రించినచో మేదస్సు, కఫము వృద్ధిబొంది అగ్నిమాంద్యము కలుగునుగనుక పగలు నిద్రించరాదు. రాత్రి జాగరణము చేసినవారు పుదయమున భోజనాత్మవ్యమే నిద్రించవలయునుగాని భోజనంచేసి విద్రించరాదు. ఈవ్యాసము లోని విధానములన్నియు, ప్రకృతిచికిత్సావిధానము ననుసరించనివారికి హావ నాచరణయోగ్యములు కాకపోవు.

## ప్ర క్త తి కా ర్యా ల య త్ర స్తు జ వా డ

### 1938 సం॥ రం న వం బ రు నె ల లె క్క లు

జ మ లు

ఖ ర్పు లు

నెనుకటి నెల నిలువ	68-13-2	భరణములు	...	38- 5-4
అప్పల వసూళ్ళు	2 0-12-0	చిల్లర బాకీలు తీర్చినవి	...	11- 8-0
చిలరబాకీ వసూళ్ళు	11- 4-0	ఇచ్చినవి	...	48- 0-0
అచ్చుపని	419-12-0	స్తేషనరీ		12-14-0
బ్యాంకునుండి వచ్చిన పేరుడివిడెందు	4- 8-0	నాదరు		3- 5-0
ప్రకృతి పత్రిక	40- 3-0	నాకర్లు		18- 4-0
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	0- 3-0	జనరల్ పోస్టేజీ		2-12-0
అడ్వాన్సులు	5- 0-0	ఫర్నిచర్		0-14-3
ఇండ్ల అద్దెలు	10- 0-0	ప్రకృతి పత్రిక 388-12-0	}	397- 1-0
పుస్తకములు	90- 5-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ 13- 5 0		
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3- 0-0	అచ్చుపని		300- 0-0
ప్రకృతిస్టార్సు	4- 6-6	పుస్తకములు మొత్తం		35- 2-6
		నిలువ రొక్కము		5- 0-7
	868- 2-8			868- 2-8

వేమూరి మల్లిఖార్జునరావు,

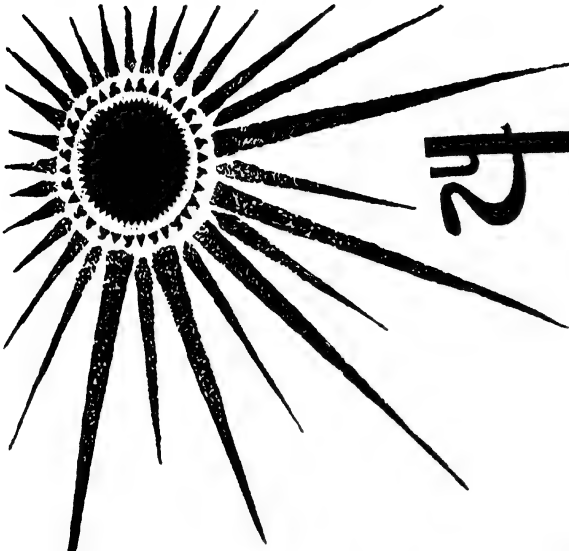
మేనేజరు.

అయ్యంగి వెంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.



(ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆదిత్యోమ్)



# సూర ఆపా

II ఆ థ్యా య ము  
(గతసంచిక తరువాయి)

నీవు ఘృణి అను అగ్నివి. కావున నీవు నామేలుకై  
చేయు దాహకక్రియయందు నేను బాధ ననుభ

వించుచున్నాను గాని యీ జీవునివలన గాదు.  
అట్టి దహన సంస్కారమువలన నా అంతరాత్మ  
పవిత్రమగుచున్నది. నా పాపములము మాత్రమే  
గాల్పబడు చున్నది. ఈ జీవుడు నీచేత ప్రేరే  
పింపబడి యిట్టి బాధాకరమగు కీడు, హాని నాకు  
జేయుచున్నాడు. నీవు సూర్యుడవు. ప్రేరకుడవు.  
ఈ జీవుడు నీకు నిమిత్తమాత్ముడు. కావున యీ  
జీవుని నిందింపరాదు, హింసింపరాదు. ఈ జీవు  
డును ఆదిత్యుడగు నీవే అయియున్నావు. కావున  
నీవు నాకు భద్రము, మంగళము కలుగ జేయు  
చున్నావు. “అగ్నేనయ సుపథారాయే అస్మాన్,  
...యయోద్ధన్యన్జహృరాణమేన.” ఓ అగ్ని!  
(ఓ ఘృణి) నీవుచేయు దహనకార్యము చేయుము.  
నీవు యీ జీవుని ద్వారా నాకు నొప్పి గలిగించి  
నను యీ జీవుని ప్రేరేపించి సూర్యుడవైన నీవు  
నాకు మంచియే కలుగ జేయుచున్నావు. నా  
యొద్దనుండి మాటి మాటికి నన్ను హింసించి  
వృతభంగము గావించు, చిత్తవిక్షేపమును జేయు  
యీ పాపమును దొలగించుచున్నావు. కావున

‘భూయిష్టాంతే నమఉక్తిం విధేమ’ -నీకు మాటి  
మాటికి నమస్కారము జేయుచున్నాను అని  
ప్రార్థింపవలయును. ఎదుటనుండి బాధను గలి  
గించు జీవుడు - సూర్యదేవుడే యనియు, ఆజీవుడు  
సూర్యుడగుట చేతనే అట్టి సూర్యుని వేడిమిని  
బాధగా మనము అనుభవించు చున్నామనియు,  
కావున యీ జీవుడు “ఘృణి” అనియు, ఆ దేవు  
నిచే ప్రేరేపింపబడి యీ కర్మల జేయుచున్నం  
డున యీ జీవుడు సూర్యుడే యనియు, అదితి  
పుత్రుడగు (అనగా భూమియందు బుట్టిన) యీ  
జీవుడు ఆదిత్యుడే యనియు, కావున అర్చనీయు  
డగు ‘అర్క’ యనియు, “జీవో బ్రహ్మైవ నాఽ  
వరః” అనువేదాంత వాక్యార్థము ఈ జీవుడే  
సూర్యుడను భావన. “ఓం ఘృణి స్సూర్య ఆది  
త్యోమ్” అను యీ అష్టాక్షరీయం దణిగియు  
న్నది.

10 ధియోయోనః - పుచోదయాత్

“ఘృణి - స్సూరియ ఆదిత్యోమ్” అను నది  
సావిత్రీ గాయత్రీ మంత్రము, “భర్గో దేవస్య  
ధీమహి” అను గాయత్రీ మంత్రములోని భర్గస్యః

# క్షరీ మన్తము

శబ్దమునకు యీ సావిత్రీమన్తము వ్యాఖ్యాన రూపమయినది.

భగ్గ - అనగా

1. ఘృణీ - సూర్యమండలము
2. సూర్య - సూర్య రశ్మిలు
3. ఆదిత్య - సూర్యపురుషుడు

ధీమహి - ధ్యానితము - అని అర్థము జెప్పితిమి. ఇక, “ధియో యోనః - ప్రచోదయాత్” అను గాయత్రీ మన్త పాదముయొక్క అర్థమును యీ సావిత్రీ మన్తమగు “ఘృణీ సూర్య ఆదిత్యోమ్” అను మన్తమునందే యున్నది.

యః = (ఆకాశమున) బోవువాడు (సూర్యుడు) “యానే - యాతరి - యస్తాగే - కథితశ్శబ్ద వేదిభిః” అని ‘యః’ శబ్దమునకు నానార్థములు. నః = సూర్యుడు (నశబ్దః స్వాగతే బంధా-వృక్షే - సూర్యే చ కీర్తితః) అని ఏకాక్షరీ శాశము. యః నః = ఆకాశమున బోవునట్టి యా సూర్యుడు, ధియః సూర్యధ్యానమునందు సిద్ధిముగ నుండుటకై ధ్యాన వృత్తులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరేపించుగాక! ఘృణ్, (ఘృణోతి) ప్రకాశించుటయని పరస్మై పదమున ధాత్వర్థమును జెప్పితిమి. ఘృణ్-ఆత్మనే పదధాతువగునపుడు, (ఘృణుతే) - పట్టుకొనుట, గ్రహించుకొని బలాత్కారముగ లాగుకొని బోవుట, ఆకర్షించుటయను యర్థములనిచ్చును. అట్టి ఆకర్షించుశక్తిగలవాడు “ఘృణీ” ఇట్టి సూర్యాకర్షణశక్తివలననే భూమి సూర్యునిచుట్టును దిరుగుచున్నది. అయినను, భూమిమీద నివసించు

మనలను భూమి ఆకర్షించి తనశక్తి (Gravity) చేత భూమినుండి మనము పైకెగిరిపోకుండునట్లు, పట్టియున్నది. మనశరీరము యీ భూమి ఆకర్షణచే యేరితిని భూమియందు బంధింపబడియున్నదో, ఆరితిచే, మనలో సూక్ష్మాంశములయిన మనో బుద్ధ్యాదులు భూమియొక్క రజస్తమో గుణములచే బంధింపబడినవి. కావుననే మన మనస్సు బాహ్యవిషయముల గోరుచు అందు లగ్నమైయున్నది. సూర్యునికి “ఉత్” అని పేరు. అట్లు అగ్గోముఖ మయిన మన మనో బుద్ధులను పైకి లేవదీసి, తనవైపు లాగుకొను శక్తి సూర్యునకు గలదు. మనలను సూర్యుడు ఉద్ధరించును. కావున సూర్యునికి ‘ఉత్’ అని పేరు. అట్లు మన మనస్సులను మలినమగు రజోగుణములనుంచి శుద్ధిపఱచి, తనవైపు లాగుకొని పైకిబోవును. (సరతీతి సూర్యః) పిమ్మట మనలను తనలో విశ్వముగావించుకొనును. (ఆదిత్యః అఖండనియః అని అర్థము) యస్సూర్యస్సహ మేవచ = సూర్యుడే నేను, నేనే సూర్యుడు అను భావము గలుగును. ఇట్టి ధ్యానధారణ సమాధులు సూర్యశ్రవణలనే గలుగవలయును. మనము స్వప్నయత్నిము వలన అట్టి ధ్యాననిష్ఠ సంపాదించుకొనలేము. కావుననే “ధియో యోనః ప్రచోదయాత్” అని అట్టి ఆకాశమునబోవు సూర్యదేవుడే ప్రార్థనాబుద్ధి వృత్తులను ప్రచోదయించు గాక! అని గాయత్రీ మన్తము.

ఓ సూర్యుడా! నీవు ఆకర్షణశక్తిగలవాడవు.

కావుననే నీవు ఘృణివైతివి. స్థూలభూతముల నెట్లాకర్షించెదవో సూక్ష్మమయిన నాబుద్ధివృత్తులను నీవు ఆకర్షింపగలవు. నాచిత్తవిశేషముజేయు విషయవాంఛలను బోగొట్టి నీవద్దకు నన్ను గొని పొమ్ము. నీవునాతోడ్పివి. ఆనందరూపుడవు, నీవు సూర్యుడవు. (సంచరించువాడవు కావున సర్వ సాక్షివైన నీకు నాదోషములన్నియు దెలియును. (సరళీతి సూర్యః గమనార్థముగల ధాతువులకు జ్ఞానార్థము జెప్పవచ్చును కావున సూర్యుడనగ సర్వజ్ఞుడని యర్థము. “విశ్వాని దేవ వయనాని విద్వాన్” అని ఈశావాస్య శ్రుతియందు జెప్పినట్లు, సూర్యునికి మన పాపకర్మలన్నియు దెలియును. వాని నేవిధమున నిర్మూలము జేయవలయునో సూర్యునికే దెలియును. భక్తుని ఆర్తుని జేసినగాని సత్త్వశుద్ధి గానేరదు.)

ఓ ఘృణి, నన్ను నీవైపునకు ఆకర్షింపుము. ఓ సూర్య, నేను నీవైపునకు దిరిగి, విషయముల నుండి పరాబ్ముఖుడనగుటకు వీర్యము, బలము నిమ్ము. (సు - వీర్య = సూర్య) నన్ను సీయందు జేర్చుకొనుము. జపమునందు ధారణశక్తిని నాకు గలుగజేయుము. ఓ ఆదిత్య, నన్నునీతో అఖండు నిగ జేయుము. “ఓం ఘృణిసూర్య ఆదిత్యోమ్” అను అష్టాక్షరీని జపించి యాయరథభావన జేయవలయును.

### 11 ఆహం గ్రహోపాసన

ఇంతవఱకు జెప్పిన యుపాసనలు ప్రతి కోపాసనలయి యున్నవి. సూర్యుడు మండలమందున్నాడనియు, రశ్మిలయందున్నాడనియు, లేక మండలాంతర్గత పురుషుడనియు, లేక భూత దేహాంతర్గతుడగు వైశ్వానరుడనియు, సూర్యునికి ప్రదేశము యొకటి నిర్దేశించి ఉపాసకుడు వేఱు, ఉపాస్య దేవత వేఱుఅను భావనలలో, సాధకుని సౌభ్యముకొరకు యిట్టి యుపాసనలు జెప్పబడి

నవి. ఇప్పుడు అట్టిసూర్యుడు నాకంటె వేఱుగాదు, నేనే ఆసూర్యుడను అనుయుపాసనను కొంత విచారింతము. దీనిని ‘అహంగ్రహోపాసన’ యని జెప్పెదరు. “నేనే సూర్యుడు” అని పూర్వము వామదేవఋషి యుపాసించి తాను సూర్యుడే అయినట్లు బృహదారణ్యక శ్రుతి ప్రమాణమున్నది. చిత్తశుద్ధితేనివారికి, మందబుద్ధులకు యీ యుపాసన దుర్లభము. కావున అగమ్యాగమనాదులు, అభక్త్యభక్తకాదులు మొదలగు పాతకముల గారదోలుకొని, పవిత్రుడైన అధికారి యీ యుపాసనను జేయవలయును. శ్రీవిద్యారణ్యులవారు యీ సార అష్టాక్షరీ మస్త్రమునకు అహంగ్రహోపాసన విధిపరముగనే వ్యాఖ్య వ్రాసిరి. వారి వ్యాఖ్యయిట్లున్నది:—

ఘృణి - నిరతిశయవాచియగు శబ్దము. సూ-రి-యయను మూడక్షరములమధ్యను ఉకారవిశిష్ట సకారమునకు ‘సార్థకత్వము’ అని యర్థము. మస్త్ర శాస్త్రమునందు ‘ర’కారము బిందురూపమైనందునను, బిందువు సచ్చిదానందరూపమైనందునను, రేఫము బ్రహ్మార్థకత్వమును సూచించును. ‘య’కారము ‘యాప్రాపణే’అను ధాత్వర్థముగలది. గావున, ప్రాప్తిర్థకమును సూచించుచున్నది. ‘ఆ-ది-త్య’ అను మూడక్షరములలో - ఆకారమునకు మోక్షపర్యంతము యనియర్థము. ‘ది’ అను యక్షరమునకు జీవత్వాకారమునప్రకాశించువాడనియర్థము. ‘త్య’ వర్ణమునకు దేహదులనత్యజించువాడని యర్థము. కావున ఆదిత్యుడనగ జీవుడు. ఓంకారమువలన పరబ్రహ్మ వివక్షితమగుచున్నది. కావున “మోక్షరూపామృతప్రాప్తక నిరతిశయాత్మక బ్రహ్మైవాస్మీతి ప్రతిపాద్యతే” “అముక విశేషణములుగల ఆ బ్రహ్మయేనేను” అని యీ అష్టాక్షరీ మస్త్రముయొక్క అర్థము అని వారి భావ్యము.

### III వ అధ్యాయము

#### ఫ ల శ్రు తి

(సూర్యోపనిషత్తునందలి) వాక్యములు.

ఇక యీ యుపనిషదంతమువలకు సారమ స్త్రీ జపముచే గలుగు ఫలములను శ్రుతులు జెప్పుచున్నవి. మంత్రముయొక్క నూహాత్మ్యమును దెలియజేయు మ స్త్రీజపము వ్యర్థమగును. కావున మ స్త్రీముతో కూడ మ స్త్రీమహిమను స్మరించుట ప్రాచీన వైదిక సంప్రదాయము. ఛాందోగ్య శ్రుతియందు “సయవత మేవం విద్వానుపాస్తే” పహతే పాపకృత్యాం లోకీభవతి - సర్వమాయురేతి... య ఏత మేవం విద్వానుపాస్తే” ఇల్లు ఫలము దెలిసికొని యెవ్వడు పాపించునో వానికి అముక ఫలములు గలుగును. యెవ్వడిల్లు ఫలముల దెలిసికొని యుపాపించునో “య ఏత మేవం విద్వానుపాస్తే” అని రెండుమారులు ఆవృత్తిగా చెప్పట చేత, ఫలము దెలిసియె యుపాసన చేయవలయునను విషయమును శ్రుతి నొక్క వక్కాణించుచున్నది. పురాణములందును మాహాత్మ్యము దెలియని మ స్త్రీజపము వ్యర్థమని జెప్పబడినది. ఉ॥ “గీతాయాః పఠనం కృత్వా - మాహాత్మ్యం వై వ యః పఠేత్ | వృథాపాఠో భవేత్తస్య శ్రీమ ఏవ ఉదాహృతః” (పరాహ పురాణము.) ఇందు కేమికారణము? మ స్త్రీమహిమను దెలియనిచో, మ స్త్రీజపమునందు దృఢ నిష్ఠ కలుగదు. వ్యాధి బాధలచేగాని విషయాసక్తిచేగాని, వివిధవిఘ్నములుగలిగి, మ స్త్రీజపమును మధ్యకాలములో మనము మానివేయుచుము. ఇట్టి అంతరాయముల నివారించుటకై, మ స్త్రీముతో పాటు మ స్త్రీ మాహాత్మ్యమును, మనము స్మరించినిచో, అందుత్సాహమును, ఆదరాతిశయమును గలుగును కావున, యీ క్రింది వాక్యములచే

శ్రుతి స్వయముగా మ స్త్రీ మహిమను వెల్లడించుచున్నది. అట్టిశ్రుతిప్రతిజ్ఞ విశ్వసనీయము. మూ॥ యః సదా అ హః ఆహ జపతి | స వై బ్రాహ్మణః భవతి | స వై బ్రాహ్మణః భవతి॥ ఈ అష్టాక్షరీని యెవ్వడు సదా పఠింపినమున పఠించునో, వాడు నిశ్చయముగ బ్రాహ్మణుడే యగుచున్నాడు. నిస్సంశయ ద్యోత నార్థము ‘బ్రాహ్మణోభవతి’ అను వాక్యమున కావృత్తిన ఇచ్చేట బ్రాహ్మణు డెవడో, శూద్రుడెవడో కొంత విచారితము. శ్రుతి. “తముహ పః పృథ్వీవాచాహవారేత్వా శూద్రో తవైవ సహ గోభిర స్త్రితి” ఇచ్చేట ఛాందోగ్య శ్రుతి ‘శూద్ర’ శబ్దమును శోకించువాడు, శోకముచే కృశించువాడు ‘అను’ శుచ్ ఛాత్మగ్ధముననే పరియోగించినది. అట్టి శోకములేని శుద్ధచైతన్యము అనగా బ్రాహ్మచైతన్యము గలవాడు బ్రాహ్మణుడు. వానిని ‘శర్మక’ అని పిలుచుచున్నాము (‘శర్మ’ యనగా - శాంతి, సుఖము) ఈ సార మంత్ర జపమువలన శూద్రుడు బ్రాహ్మణు డగుచున్నాడు. అనగా ‘శోకము’ వీడి ‘శర్మ’ను పొందుచున్నాడని యీ వాక్యార్థము. (ఇక రెండవ ఫలమును శ్రుతి జెప్పుచున్నది):—

మూ॥ సూర్యాభిముఖో జప్తాః | మహావ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే॥ సూర్యుని కెదుట నిలిచి యీ అష్టాక్షరీని జపించినచో, మహావ్యాధి భయమునుండి తప్పించుకొనును.

“మహావ్యాధి” అనగా “కుష్టువ్యాధి” మఱియు దాని వంటి యితర మహాక్లేశము గలిగించు వివిధ వ్యాధులు. “భయ” శబ్దమునకును ‘వ్యాధి’ యని అర్థాంతరమున్నది. ‘వ్యాధి’ అనగ, శరీర జన్యరోగము. ఆధి అనగ మనస్సునకు క్లేశమున చిత్తక్షోభ. ఇట్టి ‘ఆధి’ విశేషమయినచో వ్యాధి యగును,

(గణేశము)

# స్వీయ చరిత్ర

రామరాజయోగీంద్రులు  
(గతసంచిక తరువాయి)

రాత్రికై నను నావద్ద చదువునచ్చి తీరెడిది. ఆకా  
రణమువలన అంత క్షేదిపాలెం ముససబుగా  
కుటుంబములోని పిల్లలెల్లవచ్చి నావద్దనే చదువు  
కొనుచుండిరి. ఆచుట్టుపట్ల బోర్డుస్కూలులేదు.  
నేను స్వతస్సిద్ధముగా కొద్దిటిండి తినుచుండువాడుక  
గలవాడను. మంచికూర సందర్భముగానిపూట  
మరియు తక్కువగా తినుచుండెడి వాడను.  
మాతల్లి మాయింటివద్ద నాకెన్నడును వేరించేతిని  
వేసి యెరుంగదు. ఒకవేళ నేయివేయవలసిన  
పని గలిగినచో అప్పుడుచేసిన చల్లలోని వెన్న  
కాచి ఆవెచ్చవెచ్చని నేతిని నాకు వడ్డించెడిది.  
లేదా అన్నములో పాలపై మీగడనైన వేసె  
డిది. అట్లారెండును సందర్భముగానిచో నాకవి  
యక్కరలేకుండనే తిండి తినివేసెడి వాడను.  
మాయింట విశేషముగా, కారము, పులుసు  
వాడుచుండుటగలదు. గెదరుకూరలేని రోజు  
దుర్దినముగా మాచే భావించబడుచుండెనని  
చాతకు లిదివరకే యెరుగుదురు. చేపలు, మాం  
సము మున్నగు గెదరుకూరలు తినువారికి నేతిలో  
విశేషము గావించదు. అదిలేకపోయినను నీచు  
దినవారికి బలముతగ్గిపోదు. ఎందుచేతననగా:-  
చేపలశరీరమంతయు చమురు పదార్థమే.

మా యింటివద్దవలెగాక గంగరాజుగారి యింట  
మత్స్యమాంసాదులు చాల మితముగా నుప  
యోగింతురు. యితరకూరలైనను మాయింటిలో  
వండినంతటి ఘాటుగా నుండెడివిగావు. గాని  
గంగరాజుగారి భార్యగారు నాకు మంచిచిట్టగనో  
పెరుగునో అన్నములో వడ్డించుచుండిరి. అందు  
వల్ల కూరలు చప్పగానున్నను యెట్లనో కాల  
క్షేపమైపోవుచుండెను. వైగా పరస్థలముగుట  
వలన నేను చాలభయభక్తులుగానే భుజించుచు

మాట్లాడుచు కాలక్షేపముఁ జేయుచుండెడివా  
డను. పరులకు శ్రమగలిగించుట నాకయిష్టము.  
ఇట్లు రెండుమూఁడు సంవత్సరములు జరిగిన  
పిమ్మట నొకదినమున వారియింటి కెవరో బంధు  
వులు వచ్చిరి. గంగరాజుగారిభార్య అప్పటికి  
సిద్ధముగానున్న అన్నము కూరలు వడ్డించి ఆ  
బంధువుల సాగవంపి మరల వెంటనే అన్నము  
వండిరి. ఆవేళ గంగరాజుగారు కోర్పు వ్యవహార  
ముపై అనులాపురం వెళ్ళియుండిరి. అందువల్ల  
నామె మరల కూరవంకుటకు బద్ధకించి, చింత  
కాయపచ్చడి పోపుబెట్టి నాకు అన్నములో వడ్డిం  
చిరి. వెల్లుల్లిరేకులు పోపులోవేసి, చింతకాయ  
పచ్చడి తిరుగబోతఁబెట్టి నాకు వడ్డించినచో నెన్ని  
దినములైనను సరియో. యితరకూర లవసరము  
లేకనే తినివేయఁగల సమర్థత నాకు గలదు.  
ఆసంగతి ఆమె గుర్తించిరి గావుననే ఆ పూటకట్లు  
జేసిరి. నాకది చాల యనుకూలముగా నున్నం  
దున చాల సంతసించుచు పీటపై కూర్చుంటిని.  
అంత టా యిల్లాలు “వట్టి పచ్చడితో నెట్లు తినఁ  
గలరబ్బాయీ! యని నిమ్మకాయంత పేరు  
నేతిముద్ద తెచ్చి నేను భుజించు కంచములో  
వేసిరి. అప్పటి కింకను నేనన్నములో చేయి బెట్ట  
లేదు. నూడఁగా ఆనేయి కొంచెము నిలవ  
వాసనఁ గొట్టుచుండెను. అందువలన నాకది  
యిష్టమైనదిగాదు. గాని దాని నేమిచేయవల  
యునో నాకు లోచలేదు. అంత టామెను బిలిచి,  
“మామ్మా! నాకీ నేయి అక్కరలేదు. వట్టి  
పచ్చడితోనే అన్నమంతయు తినివేయఁగలను.”  
అని చెప్పితిని. అందుకామె “యీవేళ మీ  
తాతయ్యగారు (గంగరాజుగారిని నే నెప్పుడును  
తాతయ్యగారని పిలుచుచుండుట వాడుక)

అమలాపురంనుంచి రాలేదు. అందుకై నేను కూర వండలేదు. గావున మీరు వట్టిపచ్చడితో తిను చుండిగదా యని నామనస్సు బాగుండక, కొంచెము నేయి వడ్డించితిని. తినివేయుడు" అని అమిశముగు ప్రేమతో బలికిరి. "మామ్మా! యీ నేయి కొంచెము చలివాసనగా నున్నది. గావున, నాకు సహించుగాలేదు. దీని నెచ్చట నుంచవలెను" అని మరల నెమ్మదిగా నడిగితిని. అట్టి నేతిని మాతలియే నాకు వడ్డించియున్నచో దానిని చెప్పకండా వీధిలో బడునట్లు విసరివేయు నంతటి చురుకు స్వభావము గలవాడనేగాని పరస్థలమునం దా యాటలెట్లు సాగును? విస్తరాకులో భోజనమైనచో అక్కరలేని పదార్థములెల్ల విస్తరి చివరకు తోసివేసి యిష్టమున్నవానినే తినవచ్చును. గాని కంచములో నట్లు చేయుటకు వసతిలేదు. నేయి కంచమందుండగా నందు మజ్జికపోసుకొనుటట్లు? నాకేమియు నుపాయము తోచక ఆమె నడిగితిని. అందుకామె "అది మీ కక్కరలేనిచో క్రిందనుంచి మజ్జికతో నన్నము తినఁడు" అని చెప్పిరి. ఆమె తెలవుపొంది ఆ నేతిముద్దను పదిలముగా తీసి నేలనుబెట్టి భోజనము ముగించి లేచిపోతిని. గంగరాజుగారెంత నిలవ నేతిని నను తప్పక పూటకొక గిద్దెడు చొప్పున విధిగా అన్నముతో పుచ్చుకొనుచుండెడివారు. ఆయనది మేహతత్త్వమగుటవలన నేయి చేర్చని తిండి తిననచో తలపోటునచ్చి బాధపెట్టెడిది. అందువల్ల వారియింట నూనె పోవులేనేలేదు. అన్ని కూరలలోను, పచ్చళ్ళలోను నేతిన వారు వాడుకచేయుచుండురు. వారికి విధిగా పాడియుండెడిది. వారియింట పచ్చళ్ళతో నన్నముఁ దినవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల నాకు పాల మీగడను గూడ వేయుచుండుట గలదు. ఆవేళ పాలమీగడ లేనందువలన, పేరిన నేతిముద్దను

వడ్డించిరిగాని లేకపోతే ఆమె నాకది వేయనే వేయదు. ఆమె స్వభావము నేను బాగుగా నెరుంగుదును. గావున నెప్పుడైన నొకపూట నేయి వేయకపోయినను నేను మరియొకరికిగాఁ దలంచుకొనెడివాడనుగాను. ఒక వేళ నేనావాసన నేతిని తినినచో నా కా దినమంతయు వికారముగా నుండును. అందుకు ఝడిసి నేనానేతిని తీసివేసితినే గాని గర్వముచే గాదు. నేను దరిద్రుగ్నిడనై వారింటికి కడుపుకూటికైపోయి, యిట్లతిశయముగా ప్రేమింపచునంతటి బుద్ధిహీనుడనుగూడఁ గాదు. ఏ కార్యమునం దెంత విలువగలదో నాకు బాగుగా తెలియును. గాని నైవము ప్రతికూలమైనప్పు డట్టి తెలివితేటలేమియు నుపకరింపవు. మొదట గంగరాజుగారి స్థితికంటె మాస్థితి తక్కువదిగాదు. గాని దైవగతి మాయందు వేరొక విధమునఁ బ్రవర్తించినది. గంగరాజుగారు నాతో నప్పుడప్పుడు "నాకు పెత్తనమువస్తే" అని మీ తండ్రిగారనుచుండెడివారు అని నాతోఁ జెప్పినప్పుడుండెడివారు. అనఁగా మా తండ్రిగారు పెత్తనముఁజేసి ఆస్తిని పాడుకేసినందువలన మాకు దరిద్రము వచ్చినదని ఆయన బాగుగా నెరుంగుదురు.

మరుసటి దినమున నేను బడి విడిచిపెట్టి ముననబు గారి యింటిమార్గమున బయలుదేరి గంగరాజు గారింటికి బోవుచుంటిని. ముననబుగారు నన్నుఁ జూచి వికటముగా మందహాస మొనర్చుచు "పేరు నేతిమడ్డలు గోడనుబెట్టి కొట్టుచుంటివటగాదూ! అంత వెగటుగా నున్నదటోయ్! నీకు నెయ్యి!" యని నన్ను హేళనగా నెలుకరించిరి. ఆ మాటలకు నేను వెరగుపడి "నేను నేతిని గోడనుబెట్టి కొట్టలేదనియు, గంగరాజుగారి భార్య క్రిందఁ బెట్టుడని చెప్పుటవల్ల నేనట్లు చేసిననియు, అది వాసనగా నున్నదగుటచే నాకు కిట్టక తీసివేయించ

వలెనని వారి నడిగితిననియు, జరిగిన యథార్థ వృత్తాంతముఁ జెప్పితిని. గాని ఆ మాటలకచ్చట గూర్చున్నవారెల్లరును పెద్దద్రములు దీసి ముసి నవ్వులు నవ్వకొనినగాని నిజంబరయరైరి. తిరిగి మాటాడవగిన సమయముగానందున వారి హేళనవాక్యములకు తలయొగ్గి, ఆ నా దుర్గతికి విచారించుచు, పరులకాశ్చర్యమివ్వఁదగిన మా కిప్పు డిట్టి పరమ చౌర్యాగృధశ సంత్రాప్తమైనది గదా యని లోలోన దలపోసుకొనుచు, అచ్చటి నుంచి వెళ్ళిపోతిని. నా చిన్నతనమునాటికి మాకు పాడి; పంట; పశువులు; పాళ్ళేళ్లుగూడ నుండిరి. మామిడి; శీడి; మున్నగు సమస్తఫల వర్గములు సమృద్ధిగాఁ గలవు. అందు కొన్ని మామిడిచెట్లు భాగవతులకు; బోగమువాళ్ళకు; బాప్రహ్లాదులకు; అంతర్వేది స్వసింహస్వామికి దానముగా మా తండ్రిగారి మాతామహాఁడగు ముతుంది కృష్ణంరాజుగారు యిచ్చియుండిరి. అవి మా పొలములో యిప్పటికిని గలవు. ఆ కృష్ణం రాజుగారు తమ తోటలో గాచిన మామిడి కాయలను అడిగినవారికెల్ల లేదనకుండ పంచి పెట్టుచుండెడివారట; పలువురు ప్రీతిదినమును వచ్చి వారింట భోజనమొనరించి పోవుచుండిరి. ఆయన పెద్దకుమార్తెను మా తాతగారగు చిట్టి నరసింహస్వామిగారి కిచ్చి వివాహమొనర్పి; తమకు పురుష సంతతిలేనందున అల్లునిగూడ నింట నిల్లరికముంచుకొనిరి. అట్టి మాకుటుంబమున కిట్టి దుర్గతి కలిగినదిగదా! యని కొంతసేపు విచారించి చేయునదిలేక నోరుమూసుకొని యూరకుంటిని. ఇటువంటి కష్ట పరంపర లనంభ్యాకముగా; పర గృహనివాసమునందు గలుగుచుండు విషయము ననుభవనీయులెల్ల రెరింగిన జే. ధనమిచ్చి హోట లులోగాని; మరియొకచోట అద్దెకొనఁబలోగాని నివసించినచో కొంతవరకైన స్వేచ్ఛగలదుగాని;

యూరకే పరులదయకెరయై; దరిచాివస్తలో పరగృహవాసదీక్ష నెరవేర్చుటవలన నెట్టి స్వేచ్ఛ యు నుండదు.

మనమున్న యిటివారొక పదార్థమును తినఁ బెట్టెనుకొనుఁడు. అప్పుడు మన కా పదార్థమును మరికొంత దినవలయుననెడి యభిలాషగలిగినచో నది లభించుటెట్లు? వారి నడిగినచో నేమను కొందురాయనియు; వారింట నొక నా పదార్థ మున్నదో లేదో యనెడు; నెంతటివారికైనను సందియము గలుగకమానదు. తీరా నోరువిప్పి యడిగినచో నది యొక వారియింట లేనియెడల “పెట్టఁజాలమైతిమిగదా” యని వారు విచారిం చకమానరు. “అయ్యో! యెందుకడిగిపోతి”మని మనకు విచారము గలుగవచ్చును. పైగా మరి యొక చిక్కుగూడ పరగృహవాసికి గలదు. అట్టి వాని మిత్రుఁడెవఁడైన దూరప్రదేశమునుంచి చూడవచ్చినచో వానిని మర్యాదజేసి పంపించుటలో పల్లెటూళ్ళలో చాలా బాధలున్నవి. వానిని వేరొకచోటికి బంపించి భోజనముఁ బెట్టించినచో యిటివారు విధిగా నిష్ఠూరము వేయక మానరు. ఆయిల్లు తనకే యెరువైనప్పు డితరులను భోజనమునకై తీసుకువచ్చి మర్యాదఁ జేయుటెట్లు? యిట్టి సందేహములవల్ల వచ్చిన మిత్రునిగిగాని, బంధువునకుగాని భోజనము పెట్టించనిచో వాడు చాల నిరసనముగాఁ జూడ వచ్చును. యింకను యిట్టి యాతిబాధలు పెక్కులు నాకనుభవమునైనను వాని నిచట చర్చింపఁ జాలక యంతటిలో విరమించితిని. మరియు భోజనమచేయుటలో పడకలో, నడకలో, నడ తలో, చూపులో, పనిలో, మాట్లాడుటలో, మర్యాదలో, గూడ చాల జాగ్రత్తగా ప్రవ ర్తించినగాని యితరచోట నెంతటి తెలివిగల వానికైన మాట దక్కదు. .

గంగరాజుగారింట నేను మూడు సంవత్సరములుండటకు మొదట నూటలైనను తుదకారు సంవత్సరము లచ్చట కాలక్షేపమొనర్చితిని. 1916 లో నేను గంగరాజుగారి యనుమతిసంది స్వగృహమునకు బయలుదేరిన సమయమున ఆయన నన్నుఁ జూచి సంతోషముతో “నీవు యెట్లువచ్చితివో అట్లు వెళ్లుచున్నందుకు నేను చాల సంతోషించితి”ని మాత్రమునిరి. అనగా, పేచీగాని, స్థూరముగాని లేకుండా వెళ్ళుచున్నానని ఆయన యుద్దేశము. ఆ మాట కచ్చటి వార్తెల్ల చాల సంతసించిరి. ఆ యాశేండ్లు వారింట భోజనముచేయుటయేగాని వారివద్ద నొక్కనర్పిడి గూడ నేను పుచ్చుకొనలేదు. వారు యివ్వనూ లేదు.

నే సంతర్వేదిపాలెములో నింకను కొంతకాల ముండవలసిన వాడనేగాని యింతలో నొక యవాంతరము గలిగినది. అది యేమనఁగా:- అంతర్వేదిపాలె ముననలు కంఠేటి వెంకట్రాజుగారి కొడిదనమునందకస్యాత్తుగా లోయర్ శైకం డరీస్కూలు పెట్టించవలయుననెడి సంకల్పము గలిగి నన్నుఁ బిలిచి “నీరిజల్తుస్కూలు మాపేర ట్రాన్సుఫరుచేసి, నీవు వచ్చి మా స్కూలులో పనిచేయవలయు”నని యాజ్ఞాపించిరి. అందుకు నేను “అయ్యా! వెంకట్రాజు బావగారూ! నేను గంగరాజుగారింట భోజనమొనరించుచున్నాను గదా! వారి యనుమతిలేనిది నేను స్వతంత్రించి మీ స్కూలుకు వచ్చుటకు వీలులేదు. అట్లుచేసి వారింట భుజించుటనుదీతము. మా కుటుంబ మిచ్చటలేదు. మరేయొకచోట నాకు భోజనపు టేర్పాట్లు గుదురవు. గావున నా విషయమై మీరు బాగుగా యోజించవలయును” అని విషయవిధేయుండనై పలికితిని. ఆ మాటలను వినునప్పటి కాయన నేతద్వయ మరుణకాంతితో ప్రకాశించుచుండెను. అందు కనుగుణముగా,

“సరే! కనుకొని చెప్పుము. హమ్మ!” అని కోపముగాననిరి. నేను వెంటనే గంగరాజుగారివద్ద కేగి జరిగిన వృత్తాంతమును నివేదించితిని. మున సబుగారి మాటకు గంగరాజుగారెప్పుడెప్పుడొక నాకేమియు జవాబు చెప్పరైరి. నేను వెంట మూడుసార్లు హెచ్చరించగా గంగరాజుగారు “నీ కిష్టమేనో వెళ్ళుము” అనిరి. అదియొననుచాల నెమ్మదిగా ననిరేగాని, చురుగ్గాననలేదు. నేనచ్చటికి పోవుటకు వారికంతమాత్రము యిష్టము లేక అట్లు చెప్పిరిని గ్రహించుకొని, మన సబుగారివద్దకు బోయి “నేను కొన్ని పరిస్థితుల వల్ల నచ్చటికి రావీలులేదు” అని చెప్పితిని. అందుకు వారి కాగ్రహమువచ్చి, “సరియే! నీ విషయమై జాగ్రత్త బూనెడములే!” యని గరించిరి.

తదుపరి వారు 4,5 మంది మాస్టరులను రప్పించుట, వాళ్ళతో స్కూలు పెట్టించుట, నా స్కూలుకువచ్చు పిల్లలెల్ల అడ్డుఁ గొట్టించి వారి స్కూలుకు యీడ్చుకొనిపోవుట, మున్నగు గందరగోళములు జరిగించి, తుదకా స్కూలును నెరవేర్పజాలక, మాస్టరుకు జీతములివ్వజాలక, కొలదికాలములో ఎత్తివేసిరి. శ్రీకంఠేటి వెంకట్రాజుగారి కడుణాకటాక్షమువలన అప్పటితో నాకు పరగృహవాస దీక్షాపర్యవసానము లేలి పోయినది. అప్పటినుంచి నేటివరకు నేను అస్వతంత్రస్థియతితో పరగృహనివాసమొనరింపలేదని చెప్పగలను. అప్పట్లో అచ్చటి ప్రజలెల్ల రొక్కపెట్టిన నావిషయమై “మునసబుగారన్యాయము చేసి”రని గోలగా చెప్పుకొనిరి. గాని మునసబుగారు నన్ను కరుణించినయే నేను మరిమరి సంతసించుచు పోలవరము వచ్చితిని. నేను చొరవజేసి మునసబుగారి నడమంత్రపు స్కూలుకుపోక పోలవరముపోవ సంకల్పించినందుకే గంగరాజుగారట్టి యోగ్యతాపత్రికను నాగొసంగినది.

(సత్యము.)



# మూత్రకృచ్ఛము

మూత్రకృచ్ఛము బహుశబ్దాధాకరము. తల్లక్షణముల జాగ్రత్తగా నిశ్చయబుద్ధితో నాలోచించి పనిచేసిన యెట్లినమయములందైనను సుఖము గాంచవచ్చును. ఇయ్యది వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, త్రిదోష, వస్త్రీ, శుష్క, శర్మర, వాతకుండలియను అష్టవిధంబులు. వాతమున జనించిన నొప్పియు, పైత్యమువల్ల బుట్టినమంటయు, శ్లేష్మమువల్లబుట్టిన చల్లనిచిక్కినిసా్రము, త్రిదోషములబుట్టిన మూడుగుణము, ఆస్తినిబుట్టిన రాయియు, శర్మరకు యిసుక సున్నపుతేట కలిపినరీతి సా్రము, కలుగుచుండును. తరుచుగా మూత్ర, పురీష, శుక్రినిరోధములవల్లను, అంగదౌర్బల్యమువల్లను, పూయమేహాదిరోగ సంబంధమువల్లను, పుట్టి బాధించుచున్నవి.

**వధ్యము:**—వాతప్రధానమునకు నిరూహవస్త్రీ సేవాద్రవ్యములచే నిండిన తొట్టిస్నానము, ఉత్తరవస్త్రీయు, పైత్యప్రధానమునకు స్నానము, తడిగుడ్డకట్టు, వస్త్రీ, విరేచన కర్మలును, కఫప్రధానమునకు స్వేదవిరేచనవస్త్రీ కర్మలును, త్రిదోషమునకు అభ్యంగాది క్రియలును; పురీషనిరోధ జనితకృచ్ఛకు స్వేదకర్మయు పథ్యములు.

**ఆవధ్యము:**—మద్యపానము, పరిశోమ, స్త్రీసంభోగము, స్నాన, తాంబూలము, మూత్ర

# బాలకవి అల్లమరాజు బ్రహ్మసందము

కవికుమారాశ్రమము  
చేబోలుపొట్ల పితాపురం.

వేగమును నిరోధించుట, ఆమృతపదార్థములు. **చికిత్స:**—పథ్యాపథ్యములందు లక్ష్యముంచవలెను. ఉదయము 6 గంటలకు 30 నిమిషముల కాలము లింగస్నానము. అరగంట విహారము. పిదప పౌత్రికదుపునిాద తడిగుడ్డకట్టు 20 నిమిషములవరకు, సాయంత్రమున అరటికాయ ఉడికించి బొడ్డుపై కట్టుటకూడ మంచిది. యెనీమా తరుచుచేయుచుండవలెను. సాయంకాలమందును వీలునుబట్టి పైరీతినే చేయించవలెను.

**ఆహారము:**—ఉదయము రెండునిమ్మకాయల రసము యవక్షారము చేర్చిగాని, ఉప్పునీరుజేర్చిగాని తాగించుట, భోజనములో తెలగపిండాకు (కొండపిండాకు) సమూలముగాని, గుమ్మడికాయ గాని కూరగా నండితినుట. యీ ఆకుకూరలు పెసరపప్పుచేర్చికూడ వండుకొనవచ్చును. మథ్యాహ్నము లేతకొబ్బరికాయ నీరు గోకుతో కలిపి త్రాగుట. అరటిపళ్ళరసముకూడ అప్పటప్పటిది యుపయోగించుట మంచిది. అన్నము తక్కువ కూరయెక్కువతిన్న త్వరలో గుణముకనబడును. రాత్రికూడ భోజన మవసరమైన పౌద్గుటిరీతిగా చేయవలెను.

రోగివయసు, తత్వము గురైరిగి చికిత్స చేసిన నైద్యవరులకెట్టి గౌరవలోపము యీవ్యాధి యందు రాదని నొక్కిచెప్పగలను.

## ఆరోగ్యాదర్శము

గాంధీమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్న వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నా తెలుపబడినవి.

అనువాదకులు : డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు,

ప్రకృతి శాస్త్రాలయట్రసు - బెజవాడ

# ఆరోగ్య తత్వము

(రెండవ భాగము) ఉపోద్ఘాతము

పువ్వాడ వేల్పు జు

(గతసంచిక తరువాయి)

పూర్తిగా నశించినపుడును, శస్త్రచికిత్సచే సరములు తెగి వైతన్య ముడిగినపుడును దప్ప, మరియెట్టి స్థితియందైనను ప్రకృతి వైద్యమువలన పూర్వవయస్సునందు చాల రోగములయందు పూర్ణారోగ్యమును, బాత్రిగా శరీరము చెడిన రోగములందుగూడ ఉపశాంతియు గలుగును. పరవయస్సునందు సామాన్యరోగములందు పూర్ణారోగ్యమును, అసాధ్యములందు ఉపశాంతియు గలుగును. మందులకు లేనిశక్తి ప్రకృతి వైద్యమునకుమాత్రము గలదాయనిన గలదని రూఢిగ జెప్పవచ్చును. సర్వశక్తుడైన పరాత్పరుడు తాను సృజించి ఆయాపాపములతో జీవులు నశించుట కొరకు నిర్ణయించిన షివీలాది బ్రహ్మపర్యంతమునుగల (దేవాలయము లనదగు) శరీరములకు ఏబాధయురాకుండ ఆయాజీవులు వసియింపవలసినన్నాళ్లు సరిగా నడచునట్లు తగినశక్తిని గట్టితనమును గలుగజేసియున్నాడు. ఈ శక్తి, తాను జ్ఞానినని విరివిగి ప్రకృతి విరుద్ధములైన ఆహార నిద్రా, మైథునాది నడతలుగల మానవునందు దప్ప తదితర జీవజంతువులందెల్ల సువిదితమే. ఏకాలము నందును ఆరోగ్యములోనే సుఖజీవనము నడపు కొనుచు అవసానకాలమునందు సయితము పరసహాయ్య మక్కర లేక శరీరమును విడచెడు జంతువులను మనము చూచుచు నేయున్నాము. ఒకవేళ నిష్కారణముగ ఆరోగ్యముజెడినను తిరిగి తనంతల ఆరోగ్యము గలుగును. దానికి సాధనములనవి తమకు గల అంతరాత్మ బోధచే నెరుగుచున్నవి. మనుష్యునకు కూడ నిట్టి శక్తిగలదు. ఆ యంతరాత్మ బోధల బెడజెవిని పెట్టి

కృత్రిమాహార విహారాదులచే జెడియుండి నను ప్రకృతి వైద్యమువలన తిరిగి శరీరమునకు పూర్వపుశక్తి కలిగి తనకుగలిగిన రోగమునకు ప్రతికీయ నొనర్చి శరీరము బాగుపడగలదు. సర్వజీవ జంతువులకు మందులు అక్కరలేక ఆరోగ్యము గలుగుచుండగా మనుష్యునకు మాత్రము మందులతోను శస్త్రములతోను అవసరమేమి? ప్రకృతివైద్యమనిన కృత్రిమ పద్ధతులను విడచి ప్రకృతికి మరలుటయును, పంచభూతికాత్మకమగు శరీరమును పంచభూతముల యారాధనకు దారిచూపి, ప్రకృతిని ధిక్కరించిన తప్పునకు పోయి శ్చిత్తము జేసికొనుటగాని మరియొకటిగాదు. ప్రకృతివైద్యము చేతగూడ, సర్వజనులు మరణము నుండి దప్పింపబడుదురని యెవ్వరును చెప్పలేరు. జీవశక్తి (ఆయుర్దాయము)గల రోగులందరును ఏవిధమైన రోగమునుండియైనను రక్షింపబడుదురని నొక్కి చెప్పవచ్చును. ఇందు రోగనిదానముతోగాని, శరీరముయొక్క యేయే భాగములు చెడినవోయనిగాని, ఎట్టిదోషములు గలవోయనిగాని పరీక్షించునది వైద్యుడుగాడు, లోన నివసించి యుండెడు సర్వసాక్షియైన అంతరాత్మయే. శరీరములోని అవయవముల కన్నిటికీ శక్తినిచ్చి, జీర్ణకోశమునకు విరామమిచ్చి అన్నియవయవములను శరీరమందు ప్రవేశించిన దొంగయగు అన్య పదార్థమును గెంటివేయుటకుగాను, అంతరాత్మను విడచిపెట్టుచున్నాము. అందువలన రోగపదార్థమును చాలవరకు గెంటివేయవరకు అవకాశమిచ్చి, తరువాత స్వాభావికమగు పదార్థములను కృత్రిమదుమల గల్పింపక, ఎంతకావలెనని ఆత్మ

బోధచే దలయునో అంతవరకు యిష్టించుటచే  
కొత్తగా రోగపదార్థ కల్పన గావింపబడదు.  
గాన పూర్వపు రోగపదార్థమంతయు బహి  
ష్కార అవయవములద్వారా గెంటివేయబడును.  
అప్పుడు కుట్రలేని పౌయ్యవలె జఠరాగ్ని  
చక్కగా వెలుగుట కారంభించును. సగ్గేంద్రి  
యములును తమనాకృమించుకొనిన మలినము  
నుండి విముక్తి జెందుటచే నూతన శక్తిగల్గవె

కాలముననే తమతమ పనులను చక్కగా  
నెరవేర్చి శరీరమునకు పూర్ణారోగ్యమును, శక్తిని  
గలుగజేయును. సర్వరోగములందును ఒక్కటే  
విధానము. రోగమునుబట్టి వైద్యము మార్చవ  
సరములేదు. రోగ కారణమునే యీ వైద్య  
ముచే నిర్మూలనము జేయుచున్నాము గాన  
రోగము నశింపక తప్పదు. నిప్పును దీసివేసిన  
పొగవచ్చుటకు మార్గమేది? అంతేగాక మందుల  
వైద్యులలో నిపుణోత్తములని పేరుపొందిన  
వైద్యులకుగూడ కుదరని రోగములను ప్రకృతి  
వైద్యముచేగుదుర్చుచుండుట కనిపెట్టుచున్నాడు  
గదా! ప్రత్యేక వైద్యములందు నిపుణులగు సర్వ  
వైద్యులవల్లను గుదర్పబడు సర్వవిధములగు  
రోగములును అట్టి నిపుణుల నిపుణత్వము కంటె  
నిపుణతరముగ, నిర్భయముగ, రోగికెట్టి బాధ  
గలుగకుండ బహు శాంతముగ, అంతకంటె  
తక్కువకాలములో, ద్రవ్యసప్తమేమియు లేకుండ  
నిరుపేదకుండ ఆలాభమును పొందగలుగునట్లు  
ప్రకృతి వైద్యముచే గుదురును. ప్రకృతి వైద్య  
మునకు లొంగని రోగములులేవు. ప్రకృతివైద్య  
ముచే బాగుపడని రోగులు లక్షలాది ధనము  
ఖర్చుపెట్టి దేశములెల్ల దిరిగియు ఆరోగ్యమును  
గాని ఉపశాంతినిగాని పొందలేరు. ప్రకృతివైద్య  
మును మాత్రమే నమ్మి, యితరవైద్యముల మా

నిసరోగులకు ఆయుర్దాయము లేకపోయి, ప్రాణ  
హాని గలిగినను ద్రవ్యహాని లేదుగాన దనమీద  
ఆధారపడియుండెడి భార్యా పుత్రాదుల పోష  
ణవిషయమైన చింతలేదు సరిగదా చికిత్సా  
కాలమునందు బాధ లంతగా లేకుండుటయు  
శాంతముతో మరణించుటయు ఉత్తమముగును.  
చావున కెక్కడను ఆపుదలలేదు. ఆయుర్దాయము  
నకు మందులేదు ప్రాణము నశించిన పిమ్మట  
ఒక నిమిషమైన జీవ ప్రపంచమందు నిలువ డను  
సిద్ధాంతములు ప్రతినారను ఎరుగుదురు. ద్రవ్య  
ముచే ఆయుర్దాయమును వృద్ధిపొందింప గలిగిన  
యెడల కోటిశ్శరీరులగు చక్రవర్తులందరునుజీవించి  
యుండవలసినదే! గాన జ్ఞానముగలిగి రోగముల  
విషయములయందు పూర్ణాజ్ఞితమైన ద్రవ్య  
మును పూర్తిగా పోగొట్టుకొని పిదప చింతింపక  
నిరపాయమును, నిశ్చయమును అగు ప్రకృతి  
వైద్య శరణమునంది జీవింపుడని లోకులను  
గోరుచు అట్టి జ్ఞానము ప్రజలకు గలుగజేయ  
గలందులకు భగవంతుని వేడుకొను చున్నాను.  
ప్రకృతివైద్యములలోగూడ అనేకములైన విధా  
నములు బయలుదేరినవి. అనేక దివ్యపురుషులు  
తమ తెలివి నుపయోగించి వేరు వేరుమార్గముల  
గనిపెట్టిరి. వాని యన్నిటివలనను ఆరోగ్యము  
గలుగును గాని అన్నిరోగముల కొక విధమగు  
వైద్యముగాక వేరు వేరు విధానములుండుటచే  
సామాన్యప్రజలందరును దమంత దాము నిరపా  
యముగ చికిత్సచేసికొనుటకు వీలులేదు. వైద్య  
సహాయము గావలసినవచ్చును. రోగనిదానము  
గావలసినవచ్చును. అప్పుడు కంచిజ్ఞాడగు వైద్యుడు  
సరిగా రోగనిదానము చేయలేకపోవచ్చును. గాన  
అట్టి లోపములకు తావులేని నిరౌషధ, నిశ్శత్రు  
వైద్యమును చికిత్సాద్రవ్యమును మహామహు

దైన కూనేమహర్షి గనిపెట్టియున్నాడు. ఈ వైద్యసహాయ్యముచే ఎంత స్వల్పరోగమైనను, ఎట్టి ఘనరోగమైనను, కాలికి మైనను, తరుణమైనను, ఆగతుకమైనను, శరీరమునందు పుట్టినదైనను బహుస్వల్పజ్ఞానముచే ఒకసారి వైద్యుని వలన విని గ్రహించుకొని స్వయముగనో లేక దనయింటి మరియొకరి సహాయ్యముననో, ద్రవ్యవ్యయముకూడలేక నీట్లతోను, మట్టితోను, సూర్యభగవానుని సహాయ్యమునను నిర్మాణించుకొనవచ్చును. దీనికి రోగనిదానముగలదు. ఈ నిదానము రోగము రాకప్పుడు మే ము రోగముల దెలుసుకొని రాకుండు గావచ్చునుట కుపయోగించును. ఈ రోగనిదానముకూడ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రమందలి నాడీ నిదానమువలెను, వేదాంతశాస్త్రమందలి బ్రహ్మమువలెను, విశేషమైన అనుభవముచేతగాని సాధ్యపడదు. కేవలము గ్రంథకఠనవలన పేర్లుమాత్రము తెలియునేగాని, రోగనిదానమంతగా బోధపడదు. అనేక రోగులను పరీక్షించి అన్యవిద్యార్థ మెట్లు వ్యాపించినదో, అది యికముం దేయవయవములను ముట్టడించునో దానిగతి యెట్లుండునో పరీక్షించుచుండ చిరకాలాభ్యాసమునలన బుద్ధికుశలుడైన కొందరకే సాధ్యమగును గాని అట్టి శాస్త్రపరి నముకూడ అక్కరలేకయే అంతరాత్మయొక్క బోధ (Instinct) చే కొంచెము వెనుక ముందు లాలోచించు ప్రతిష్ఠిక్తిని తన యారోగ్యము చెడనుండుట తెలియకపోదు. ఆరోగ్యవంతునకు తన శరీరమందలి బాహ్యేంద్రియములలోగాని అంతేంద్రియములలోగాని ఏమాత్రము బాధ కనిపించినను, జీర్ణ వ్యాపారములో నేమాత్రము మార్పుగనిపించినను వెంటనే అంతరాత్మ బోధ వలన ఆరోగ్యము చెడగలదని తెలియును. అజీర్తి

లేనిదే రోగములేదు గాన తానుకనిపెట్టిన ఘడియయందే చికిత్సకు ప్రారంభింపవలెనుగాని సుస్తీ చేయకూడదు. అజీర్తికి చికిత్స లంఘనమే. వెంటనే ప్రారంభించినపుడు ఒక లంఘనముతోగాని లేక ఒకపూట తిండిమానుటచేగాని రోగ నివారణమగును. అంతేగాక ఆరోగ్యముగా నున్నపుడుగూడ అప్పుడప్పుడు ఉపవాసములు ప్రకృతిలోనే నిర్ణయింపబడియున్నవి. దానిననుసరించి హిందూమహమ్మదీయ మతములందు ఉపవాసములుగలవు. శీతకాలమునందు విశేషముగ ఉపవాసము లవసరము. పక్షమునకొకసారి ఏకాదశినిమందు పూర్ణోపవాసమును, మధ్యమధ్య అర్ధోపవాసములును, లఘుభోజన సమయములును, సూర్యుడు కనపడని దుర్దినములందును, మాసశివరాత్రి, అమావాస్య మొదలగు దినములందు నియమాహార సేవనములును ఏర్పడియున్నవి. వీనినన్నిటిని పాటించినయెడల ఆరోగ్యము చెడుటకు పోతువులేదు. ఇట్టి నిర్బంధములుగల హిందూ ధర్మశాస్త్రమునకుగూడ అపార్థముల గలుగజేసి కార్తిక సోమవారము నాడు సాయంత్రమునర కుపవాసముండి రాత్రులయందు 9 పిండినంటలతో తినవలయుననియు, ఏకాదశినాడు ఉపవాసముండి ద్వాదశినాడు బ్రాహ్మణునికి పెట్టవలయుననియు, బ్రాహ్మణునకు తృప్తికొరకు పిండినంటలతో భోజనము జెట్టి తాము కూడ అట్లే భుజింపవలెననియు, తాను తిన్నను ఒకరికి పెట్టినను షడ్రిసోపేతమైన మృష్టాన్నము జెట్టుటవలన తినువానికి కంఠమునరకువచ్చునట్లు తినిపించవలెనను పిచ్చిముసలమ్మల శాస్త్రములనే ఆచరణలలో జెట్టుచున్నారు. జనులందరు భోజనప్రియులై తమజన్మకు తండియే సార్థకమని నమ్ముచుండుటచే శాస్త్రములన్నియు అపార్థ

కల్పనలచేచెడి లోకమంతయు రోగభూయిష్టమై యున్నది. ఈ రోగ నిర్మూలార్థము బహు నిపుణులగు దైవజ్ఞులు వైద్యశాస్త్రములను సర్వ రోగనివారకౌషధములను గనిపెట్టియున్నారు. అయినను కిందిజ్ఞుడైన మనుజుశక్తిని ధిక్కరించి ఏరు విని కని యెరుగని కొత్తరూపముతో రోగ మంకురించుచున్నది. అందువలన మందులవైద్యము అవజయమును బొందియున్నది. ఇంకను కొత్తమందుల గనిపెట్టినను రోగము మరియొక రూపమును దాల్చుచేగాని వీరీతెలివికి లొంగదు. ఇందుకు కారణమేమన మందులవలన రోగ మణచబడును. రోగ పదార్థము ఘనీభవింపజేయబడును. అవయవములశక్తి పోగొట్టబడును. శరీరము శక్తిని పొందిననాటనుండియు తిరిగి యీ రోగపదార్థమును గెంటి ప్రియత్నించును గాన మునుపటికంటె అధిక బలముతోను, పూర్వపు అవయవసంబంధము విడచి మరియొక అవయవము నందును మరియొక రోగము పుట్టును. పూర్వపు రోగము పోయినదిగాని, కర్మవశముచే కొత్త రోగము వచ్చినదందుగాని, పూర్వపు రోగము యొక్క రూపుభేదమని వైద్యులుగాని రోగులుగాని యెరుంగరు. అట్లుగాక శ్రీకూనేమహర్షిచే కనిపెట్టబడిన రోగాద్వైతమునుబట్టి పేరులు వేసిననురోగ మొక్కటియేయనియు, రోగకారణమైన అన్యపదార్థవిమోచనమువలన ప్రేభ్యతో పీకబడిన వృక్షమువలె రోగాంకురము లేకుండనే పెరిగి రోగమైనను నశించునని దెలియదగినది. ముందుగా రోగము రాకీ పూర్వమే జాగ్రత్తపడినవారికి చికిత్సతో నిమిత్తములేక ఉపవాసాదులతోను, రోగము వచ్చినపిమ్మట వెంటనే చికిత్సకోరినవారికి జలచికిత్స, మట్టికట్లు, ఆవిరి, ఆతపన్నానముల చేతను, సహజాహారవిహారములను నియామకముగ

జరుపుకొనుటచేతను, సర్వజనుల కుపయోగించుట కొరకు బహు సుఖమైనమార్గము నిందు చెప్పుచున్నాను. ఈ విధాన మవలంబించుటచేత ఎట్టి రోగికైనను అనాయాసముగ, సమృద్ధిముగ రోగనివారణమగును. రోగారంభమునకు పూర్వమునందుగాని, ఆరంభించిన వెంటనేగాని చికిత్స ప్రారంభించవలెను. రోగము విషమస్థితికి వచ్చువరకు ఉపేక్షచేసిగాని, లేక వైద్యులమందుల నేవించిగానియుండిన రోగిమాత్రము అనుభవముగల ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞుని దగ్గరనుంచుకొని చికిత్సప్రారంభింపవలెను. జ్వరముతోనే రోగము ప్రారంభించును. జ్వరము శరీరమునందు ఆరోగ్యము చెడినదని చెప్పుబోధకుడుగాని. రోగముగాదు. జ్వరము నణచుటకు చేయు వైద్యము మిగుల చెడ్డది. మీయింటికి దొంగలు రానున్నారని చెప్పు స్నేహితుని కొట్టి సాగనంపుట యెట్టి చెడ్డపనియో జ్వరచికిత్సచేసి జ్వరమును పోగొట్టుట కూడ అట్టిదే. జ్వరము క్షయిస్తా మొదలగు మందులచే నణపబడి రోగపదార్థము బిగినుకొనిపోయి కాలికరోగములోనికిమార్చి ప్రస్తుతము దేశమును క్షోభింపజేయుచున్న అంటువ్యాధులు గను, ఇంతవరకు కనివిని యెరుంగని కొత్తరోగ రూపములుగను వచ్చి వైద్యులను అనహయులుగ జేసి మనుజుకోటిని కురూపులుగను అంగహీనులుగను మార్చుచున్నవి. గాన బోధయందలి సత్యాసత్యములను ఆనుభవముచే గ్రహించి ఏరోగమైనను, ఎట్టి స్థితియందైనను కుదరని యెడల వెల్లడి చేయవేడదను కాని రోగారంభమునుండియు, నాచే బోధింపబడెడు చికిత్సనే జేయవలెనుగాని మందుల వైద్యుల చికిత్స చేయుచుకొని విసిగి యీ వైద్యములోనికి వచ్చెడు వారి విషయములో అంతసమ్మకముగ జెప్పలేను.

(సశేషము)

## మనశ్శక్తి

కంగిరాల వెంకట సీతారామాంజనేయ  
కావ్యిగారు.

శ్లో॥ నిత్యానందే నిరాధారే, నిష్కల్మషాయై నమో  
నమోనమః విద్యాధారే విశాలాక్షి శుద్ధ  
జ్ఞానే నమోనమః.

మనస్సు యింద్రియములతో జేరి నర్తించుట  
చేత మనశ్శక్తి విశేషముగ నశించుచున్నది.  
గనుక యింద్రియములను నిగ్రహించుట చేత  
మనశ్శక్తి యింద్రియమార్గమున నశింపక నిలిచి  
కృమకృమముగ వృద్ధియగును. దీక్షలమును  
పెద్దకాలువ మార్గమున గొప్పచెరువుకు తీర్చి  
చెరువుకట్టలను రంధ్రములు లేకుండ కట్టుకట్టము  
చేసి పెచ్చు పెరుగు నీరు కొంత, బయటికి పోవుటకు  
తూముల నేర్పరచి అందునుంచి కృమముగా  
వచ్చు నీరు సస్యానుకూలమై, సకలజన పశు  
పక్ష్యాది జంతువుల కాధారముగ నుండునట్లు చేయ  
వలయును. అట్లు చెరువుకట్టు కట్టుకట్టముగా  
నుండనిచో, రంధ్రములద్వారా నీరంతయు వెలు  
పలకువచ్చి అన్నిటికీ హానికలుగజేయును. అలా  
గునే ఆత్మశక్తియను ప్రవాహమును బుద్ధిమార్గ  
మున పెద్దకాలువను, హృదయమున చెరువున  
ప్రవేశింపజేసి, అహంకారమున గట్టుకు ఇంద్రియ  
ములను రంధ్రమార్గమున బయలు వెడలి విష  
యములయందు నశించుట (అనగా నిష్ప్రయో  
జనమగుటయేగాక) అనేక భూతకోట్లకు అపకా  
రముచేసి నట్లగును. అట్లుగాక అహంకారమును  
పారదోలి ఇంద్రియములను నిరోధించి మన  
స్సును విషయవిముఖముగ జేసిన మనశ్శక్తి వృద్ధి  
యై అనేకులకు మహోపకారము జేయుటకు వీల  
గును. ఇట్లు మనశ్శక్తిని వృద్ధిజేయుటయే యోగ  
మనబడును. ఈమనశ్శక్తి, పురుషార్థముల సాధిం

చుట కొఱకు మనలకొనగబడిన దివ్యశక్తి. ఇట్లు  
మనశ్శక్తిని సన్మార్గమున బెట్టక ఎఱకాశించి,  
చచ్చు చేపలాగున, వలను జక్కిన మృగము చంద  
మున యింద్రియ లోలత్వమున విషయాసక్తు  
లయి మనశ్శక్తి నశించి వివేకజ్ఞాన శూన్యమై  
చిరకాలము దుఃఖముపాలై చింతించ వలసిన  
వారల మగుదుము. అటు జీవితమును సంతాప  
కరమై స్థితిలో పెట్టక జాగ్రత్తకలవారై నియ  
మిత కార్యములందు ప్రవేశింపజేసి మనశ్శక్తిని  
వృద్ధిజేసుకొని యోగాభ్యాసములచే నియమించు  
చుండిన యీమనస్సు, మిగుల వీర్యవంతమై గొప్ప  
కార్యములు సాధించగలుగును. ఇట్లుదీర్ఘకాలము  
ప్రతి నిత్యము ఆచరణయ్యుక్తులైనచో జన్మారిత  
ములై న దుర్వాసనలను మనోనిశ్చయముచే బోగ  
డిచిన, సద్గుణము సీరముగ మనంబున నిలచును.  
కామక్రోధ, అసత్యఅసూయ, ఇంద్రియవాంఛలు  
మొదలగు దుర్గుణముల సన్మార్గాభ్యాసముచే  
కృమక్రమముగా దొలగించి శ్రద్ధ, భక్తి, ఔదా  
ర్యము, భూతదయ, సత్యము, కరుణ, శాంతి,  
మొదలగు సద్గుణములను వృద్ధి చేసికొనుటకు అవ  
కాశము పొందగలరు. సద్భావము లలవరచు  
కొనుటయందు పట్టుకలగల కృషి నిత్యాభ్యాస  
ముగ నుండిన మనశ్శక్తి వృద్ధికాగలదు. గాని  
ఇట్టిపట్టుదలలేనిచో అలవడదు. మనశ్శక్తి భ్యాస  
ముచే వృద్ధి నొందినచో సంకల్పసిద్ధియగును. అట్లు  
మనశ్శక్తి నభివృద్ధిచేసి అందువలన వచ్చు సకల  
శక్తులను పరులమేలుకొరకు ప్రయోగించవలెను

అట్లుచేయక స్వప్రయోజనము కొరకు ఆశ  
పాశబద్ధులై వినియోగించినచో రావణాది రాక్ష

సులవలె జెడుదురు. మనస్సు బహుచంచలతకల్గి చెడుపనుల కొరకు మోహవేశమున ప్రేరేపించి మనలను చెరువును, గాననిట్టి మర్కటానామ్యము గల మనస్సును స్వేచ్ఛగా విడువక స్వాధీనమునందుంచుట చాలాప్రాముఖ్యమని ప్రతివారు తలచి చాలాజాగ్రత్త వహించవలయును.

అట్లు మనస్సును చక్కగ లోబరుచుకొని సన్మార్గావలంబనకు గడంగుట యీమానవజన్మకు ఉచితము. మనశ్శక్తిని వృద్ధిపరచుటకు ప్రథమమున యింద్రియములను విశ్రమములుగ జేసుకొనవలయును. అప్పుడు యుక్తాయుక్త వివేకము క్రమముగా వృద్ధియై మనస్సువిషయానక్తముగాక ఈశ్వరధ్యానమునందు స్థిరముగ నిల్చును. అప్పుడు జీవుడు బంధములనుండి విడువబడి జననమరణరూపమగు సంసారదుఃఖములనుండి విముక్తుడగును. కాని యెల్లరు యత్తమోత్తమ సాధనమగు, మనస్సును చక్కగ వృద్ధిజేసుకొని నిష్కల్మషమైన భక్తితో నిష్కలంకముగ సంచరించి తాతరించి తదితరులకు సదా మహోపకారులగుదురుగాక! యని జగదీశ్వరానుగ్రహముకొరకు వేడెడను. మరియు చపలకోపాది దుర్గణములుగల మనస్సును మానమను సంజరములోబెట్టి ఆత్మధ్యానమును గేహమునందుంచి మనస్సునుభ్రాంతులనుండి తొలగించి బ్రహ్మమందుండునట్లు అభ్యసించిన మనోజయము చిరసుఖ ప్రాప్తి కలుగును. బంధనములనుంచి ముయోన్మునజ్జీక్ష్మ మనో

వృక్షీత్వము బాగుగానుండగా చిరుతప్రాయమున శాంతి, సత్య, న్యాయ, దీక్షాపరులై యుండువారే జీవన్ముక్తులు. అంతఃకరణ కల్పనముచేతనే సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవని దెలియవలయును. ఈ మాయాప్రపంచమొక నాటికి నశించునది యేయని, తెలిసికొని శాశ్వతానందపదవిచేకూర్చు విధానమునకై దీక్షతో కృషిసల్పి గమ్యస్థానము జేరుటెల్లర కుత్తమము. మనస్సంకల్పమే అన్నిటికి మూలమగుచున్నది. గాన అట్టి సంకల్పము సుశృంకల్పముగా నుండునట్లుభ్యసించుట సర్వవిధముల శ్రేయోదాయకము.

శ్లో॥ చక్షులం హిమనః కృష్ణప్రమాధి బలవద్ద్విధమ్ తస్మాహం నిగ్రహం మన్యేవాయోరివ సు దుష్కరమ్॥

శ్లో॥ అస్మశయం మహాబాహోమనోదుర్నిగ్రహంచలమ్ అభ్యాసే సతు కాంతేయ నైరాగ్యేన చ గృహ్యతే॥

అను పూజ్యగీతాభిప్రాయము సరణిని శాంతి, దీక్ష, చేపట్టి మనోచంచలత తగ్గించి సన్మార్గావలంబకులై నిత్యాభ్యాసమందు పట్టుదల వహించి కొనసాగించినచో ఎట్టికష్టతర కార్యమునైనను సులభముగా సాధించుటకు అవకాశముచిక్కి పవిత్రత చేకూరగలదని వేదపురాణములు. ఋష్యాదుల సచ్చత్రిములు చాటుచున్నవి.

మీకేదై న ప్రకృతివైద్య సలహా వలసి

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్తు, బెజవాడకు వ్రాయుడు

# 5 వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము, బెజవాడ.

1937 మేనెల 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరిగినది.

అధ్యాపకులు, వైద్యులు	11 మంది	రోగులు	9 మంది
విద్యార్థులు	9 మంది	అతిథులు	24 మంది

ఇంకా అనేకమంది ప్రేక్షకులూ యిందు పాల్గొనిరి.

మేనెల 1 వ తేదీన బ్రహ్మశ్రీ విశ్వనాథ సత్యనారాయణ, యం. ఏ. గారి ఆధిపత్యమున శిబిరము ప్రారంభింపబడినది.

బ్రహ్మశ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు శిబిర ప్రారంభమును జేసిరి.

132 రూపాయలు వసూలు అయినవి.

132 రూపాయలు ఖర్చు అయినవి.

బ్రహ్మశ్రీ నిట్టా భీమ శంకరంగారు ప్రతిదినమును ఉదయం 7 గంటలకు ఆరంభించి భారత సమాజపూజను జరుపుచుండిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొనుచున్నాము. శిబిరము బెజవాడ బందరు కాలువకు దక్షిణపువైపునయున్న రాణి మంగాయమ్మ గారి తోటలో జరుపుటకు శ్రీవారు అనుమతించుటయేగాక శిబిరకాలమున వచ్చిన వర్షమునకు తలదాచుకొనుటకు శిబిరవాసుల కందరికిని తావొసంగిన శ్రీవారి ఔషధార్యమునకు యెంతయేని ధన్యవాదములు అర్పించుచున్నాము.

## ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ వ రి ష త్తు - బె జ వా డ.

౧౯౩౮ సంవత్సరం మే నెలలో మాచే బెజవాడలో నడుపబడిన ౬ వ ప వైద్య శిక్షా శిబిరమున ఈ క్రింద పేర్కొనబడినవారు కృతార్థులైరి.

### ప్రకృతి చికిత్సక (మొదటి సంవత్సరము)

- ౧ స్థానం పార్థసారథిగారు
- ౨ గొట్టిపాటి రామారావుగారు
- ౩ మల్లాప్రోడ రామలింగేశ్వరశర్మగారు
- ౪ టి. శ్రీనివాసరావుగారు

### ప్రకృతి వైద్యాచార్య (రెండవ సంవత్సరము)

- ౧ గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు
- ౨ మేడూరు రామాచార్యులుగారు

### ప్రకృతి ధర్మవేది (మూడవ సంవత్సరము)

- ౧ బి. ఆనందరావుగారు
- ౨ అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు



**ఆ ర వ ప్ర కృ తి శి ష్టా శి బి ర ము - బె జ వా డ.**  
**ఆహారవ్యయములు (1988 నం॥ మేనెల 1టవ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు)**

క్ర. సం.	ఆహార వివరములు.	పరిమాణము.	ఖరదు		
			రూ.	ఆ.	పె.
1	గోధుమలు	30 శేర్లు	4	0	0
2	పెసలు	9 శేర్లు	1	0	0
3	కొబ్బరికాయలు	169 కాయలు	4	10	9
4	అరటిపండ్లు	14 గెలలు	5	1	6
5	కొబ్బరిబొండ్లములు	15 కాయలు	0	11	0
6	మామిడిపండ్లు	825 పండ్లు	15	14	0
7	నారింజపండ్లు	2825 పండ్లు	40	5	9
8	బీరకాయలు	37½ పీసెలు	4	15	9
9	సొరకాయలు	1 కాయ	0	1	0
10	దొండకాయలు	18½ పీసెలు	2	11	3
11	వెలగకాయలు	15 కాయలు	0	5	6
12	పొట్లకాయలు	32 కాయలు	1	2	0
13	దోసకాయలు	96 పీసెలు	9	9	6
14	నిమ్మకాయలు	52 కాయలు	0	4	0
15	పచ్చిమామిడికాయలు	125 కాయలు	2	0	0
16	గుమ్మడికాయలు	2 కాయలు	0	4	0
17	ఖరూరకాయలు	½ పీసె	0	3	0
18	తోటకూర	...	0	8	6
19	బచ్చలికూర	...	0	8	6
20	కొతిమీర	...	0	7	6
21	కర్రేపాకు	...	0	3	9
22	పుడినా	...	0	1	6
<b>మొత్తం ఖర్చు</b>			<b>95</b>	<b>0</b>	<b>9</b>

ఈ శిబిరమునందు రోగులకున్న, అశుభలకున్న విలువగల ఆహారములుకూడ నమృద్ధిగ నొసంగబడినవి. నారింజ, మామిడి, దోసపండ్లు బెజవాడలో సులభముగ లభించినవి. ఈశిబిరమునందు 22 రకముల ఆహారములు వారివారి అనకూలముల బట్టి యొసంగబడినవి. ఇందు అన్నిరకముల శరీరపోషక పదార్థములున్న ఇమిడి యున్నవి. ఈశిబిరమునందు శిబిరవాసులు 435 మంది భోజనముచేసిరి. మొత్తం ఖర్చు రూ 95-0-9 అయినది. అనగా రోజుకు 0-3-6 భోజనపుఖర్చు అయినది. ఇందు రోజునకు కొందరు మూడుపూటలు తిన్నవారుకూడ గలరు.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	పెరి	పెరి	అనుభవయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు చందాదారులకు 1 4 0 1 4 0
శ్మశ్మ	0 12 0	0 8 0		
శుక్రసంఘము	0 12 0	0 8 0		
			ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు	
			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0 చందాదారులకు 1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
విశ్వవారణాశ్రమము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
యుక్తప్రకృతిము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0 చందాదారులకు 1 0 0
రామకృష్ణమిషేగాంతోపవ్యాసములు			17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualogy and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10  
Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus  
apply to:—

The Chromopathic Institute,  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

# ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత వాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కృత్యములు కొనపడి జనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతియగు అనుభవించుచున్న కారక మానసిక వ్యాధి బాధలనుండి తప్పించుకొను సాధనలేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేమీండా ఆశిక్షాత్రిము, క్షయ, కుష్టు, రాచత్తంబు మొదలగు ఆపాద్య వ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్మకరణములు, జలము, ఉపవాసము ఫలహారము, అధిశయనము బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వాయుమము మర్దన మొదలగునావినశని నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

## 750 పుటలు. సునిశిత వైద్యము 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సు ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు నూర్మకరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కావినగా వదలివేయబడిన స్పష్టిరహస్యము లనేకములు కాస్త్రీయము గా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొట్లకు 1కి పల 4-8-0.

నిండు పోల్ ఫోర్టీ టైంకు ... 5-0-0

పోస్ట్ జి ప్రకృతి క మ.

ప్రకృతి పత్రిక

చందారాయలకు 3-8-0

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ప్రకృతి మాసము.

సచిత్రము.

## తొట్టి వైద్యము

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు శేర్మచి నూతన ఫస్కిన ముద్రింపబడినది. మానేమహర్షి గారి ఆభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యైఖరీవిద్య తోగాకాగ్యవిజేతము, శిశువౌషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు శేర్మబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు పల రు. 3-0-0.

400 పుటలు. ప్రకృతి చందారాయలకు, పల రు. 2-8-0.

వివరములకు :— మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయపు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

విషయ సూచిక

ఏప్రిల్  
1939  
●  
సంపత్సర చందా  
రూ 3-0-0  
బెజవాడ

బియ్యమా లేని గోధుమ	C. P. BROWN
ఆరోగ్యగోష్ఠి	MEMORIAL LIBRARY
ప్రకృతి వైద్యమే శరణ్యం	Acc. No --- 36 ---
గాలి	Date ... 105 ...
మానవుని కప్పదాట్లు	CUDDAPAH.
శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయం	106
మొక్క 4వ వార్షికోత్సవం	110
ప్రకృతి వైద్యం ప్రకారం పురుషు	113
పౌర ఆహ్లాదకరీ మంత్రము	114
ఆహార పానీయములు	118
నాట్యంచెయ్యండి	121
స్వీయ చరిత్ర	C. P. BROWN 123
ఆరోగ్యతత్వము	MEMORIAL LIBRARY 127
	Acc 40
	Date ---

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	తల	తల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
మనిశిత శైత్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వరచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వృక్ష శైత్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వృక్ష శైత్యము	0 5 0	0 4 0

## జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టి శైత్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నాననియముములు	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వడిసిటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉపశానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమూర్తి బోధ	0 2 0	0 1 0

## అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజనము		
(కొబ్బరివిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుదాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్యేకనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

## దుర్భాగ్యసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాశాగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపాడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంఠ - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పెద శైత్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టకాలు వేయరాదు యెందుకా	0 2 0	0 2 0
టికాలననేమి! దాకర్లఅభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

తల తల  
ఇతరులకు చందాదార్లకు

అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపాడుం	0 0 3	0 0 3

## ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియముములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒక	0 5 0	0 4 0
చాలాక్రిమి	0 3 0	0 3 0
కనుమారల కొక సూత్రము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
శిశుయూసు	0 0 6	0 0 6
సుఖసౌఖ్యము	0 0 6	0 0 6

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పుస్తకాలు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైత్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహశైత్యం	2 8 0	2 7 0
ప్రకృతి చికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సాసారములు		
1 భాగము	8 0	1 0 0
2 భాగము	4 0	0 15 0
3 భాగము	8 0	0 0
4 భాగము	6 0	4 0
5 భాగము	6 0	4 0
6 భాగము	6 0	4 0
7 భాగము	6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0	0 12 0
జన్మచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రయోగచికిత్స	0 5 0	0 3 0
శైత్యచికిత్సాసారము	0 5 0	0 3 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
విద్యుత్త శరీర సరిహోధన	0 4 0	0 4 0

అదృశ్య—మనోజరు పరిక్షణి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0



విడి సంచిక  
రూ 4.00 BROWN

## సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

సంచిక 4

ఏప్రిల్ 1939

బియ్యమా లేక గోధుమలా

డాక్టరు కే. రంగస్వామిగారు దిట్టిక్కు పాల్కు  
ఆఫీసరు, విశాఖపట్నం.

గోధుమకంటే బియ్యం తక్కువరకమైన ఆహారమును అభిప్రాయం బాగావ్యాపించి యున్నది; కాని ఈయభిప్రాయం పొరబాటు. మంచిరకపు ధాన్యంతోని సరియైన బియ్యం తయారుచేస్తే, అది గోధుమలకంటే శ్రేష్ఠమైన వైయన్నవి. జీవశాస్త్ర విషయముగ యోచించినబియ్యము నందు 86 పాళ్లు మాంసకృత్తులుండగ, గోధుమలయందు 67 పాళ్లు మాత్రమే గలవు.

మరియు బియ్యము భాస్వరమును గలుగజేయుటకు మంచిపదార్థము. బియ్యము తిండితోగూడ పాలు - కూరగాయలుకూడ తీసికొనిన యెడల తిండియందు ఖటిక భాగముకూడ అభివృద్ధియగును.

కాని బియ్యమును మిల్లులలోవేసి, తవుడు తీసివేసి తెలుపుచేయుట ఎంతమాత్రము పనికిరాదు చట్టముచేత దీనిని నిరోధించవలెను. కర్పూరిరగలితో తయారుచేసిన బియ్యము మాత్రమే

మంచిది. అది ప్రతిగ్రామములోను తయారు చేయవచ్చును. ప్రతి వాగును సులభముగా తీర్చుకొనవచ్చును. ఈ పద్ధతి వలన ఇరవైకుంచముల ధాన్యమునకు 12 కుంచముల బియ్యం తయారగును ఇంతెక్కువ దిగుబడి ఇతర ఏపద్ధతిలోనులేదు. మరియు వినురుడు బియ్యంతింటే ఇతర రకములోగూడవవంతబియ్యంతెక్కువ తిందురు. అందుచేత బియ్యం ఆరోగ్యకరం మితవ్యయం తక్కువ తినుటవల్ల, జీర్ణమునకు అగత్యములైన లవణములు ఎక్కువ ఉండుటవల్ల వినురుడు బియ్యం ఇతర రకముల బియ్యంకంటే త్వరగా జీర్ణమగును. గోధుమలకంటే ఈ రకం బియ్యం త్వరగా జీర్ణమగుటవల్ల నంజు, క్షయ మున్నగు వ్యాధులలో ఇవియేమంచివి. అయితే ఈ బియ్యమునేగాక, ఏ బియ్యమును గూడ నెలల తరబడి నిలువ పెట్టుకొనగూడదు. ఎప్పటి బియ్యమును అప్పుడే వాడవలెను.

## ఆ రో గ్య ప్ర చార ము

సోదరులు డా. లక్ష్మీపతిగారిచే ఆరంభింపబడిన ఆరోగ్యప్రచారమువంటి ప్రచారము యింత వరకు మన మెరిగినంతవరకు యెవరునూ ఆరంభించి యుండలేదు.

‘ఆరోగ్యవారము’ లను పేర ప్రభుత్వమువారు యేర్పాటుచేసిన ప్రచారములందు, పరోపిముగా సీమ దేశపు పాలడ బ్లాలును, శిశువుల పండులును ప్రకటన చేయబడుచుండును.

ఆ ప్రచారమునందు, దేశీయమైన మంత్రసాని పనికిమాలినది. ఇంగ్లీషువారి బడిలో తయారైన నర్సు దేవదూత. దేశీయమైన ఆరోగ్యవిధానములు మూఠాచారములు—పండ్ల యింగ్లీషు బ్రష్తో తోమాలె—పండ్లకు అమెరికను డెంటల్ కీములు వాడాలి. ఇదే నడక—

లక్ష్మీపతిగారు ప్రారంభించిన ప్రచారవిధానము దేశీయమైనది—ప్రకృతివైద్యులకును, ప్రకృతి ప్రచారకులకును సర్వదా అవలంబనీయమై యున్నది. అందువలన ప్రకృతివిధానావలంబులు గూడ వారికి తోడ్పడవలయునని హెచ్చరించుచున్నాము.

## హాస్యము

హాస్యమనినంతనే అది చౌడప బూతులహాస్యమని గాని రెంటాలవారి అరవ తెలుగుభాషల కలయికచేతగాని, వేదమువారి తురక తెలుగు హాస్యమని గాని, గురుజాడవారి ఇంగ్లీషు తెలుగు హాస్యమని గాని మా యుద్దేశ్యము గాదు.



సంపాదకుడు

హాస్యమనగా కంటకముగా నుండక మృదువుగా నుండు యొకసక్తము లని మా ఉద్దేశ్యము. మోతాదు యెక్కువగాకుండ వాడుకొను యొక సక్తమునందు మానవుడు చిన్నవాడగుచున్నాడు. వెంట్రుకలు నెరసినను దేహము ముడుతలుపడినను యెదుటివారిని మృదువుగా యొకసక్తము లాడగలవారును, యెంతటి ఎకసక్తమునైనను, ఆనందముగా స్వీకరించి తిప్పికొట్టగలవారును ధన్యులు.

మా పాఠకులలో యెవరేని అట్లు మృదువుగా యొకసక్తము లాడగలవారున్నయెడల వారి ఆయురారోగ్యములు వృద్ధినందుచున్నవని మా సమ్మతము. నూతనసంపత్తిరాది మిఠికట్టి యొకసక్తములతో ఆనందము గూర్చగలదని విశ్వసించుచున్నాము.

రామలింగారెడ్డిగారు — కొయ్యతిరుగలి

వాల్తేరులో జరిగిన ఆరోగ్యవారోత్సవాలలో ఒక సభకు రామలింగారెడ్డి ఆచార్యులవారు అధ్యక్షులుగానుండిరి. విశాఖపట్టణముజిల్లా ఆరోగ్య శాఖాధికారులగు రంగస్వామిఅయ్యంగారు ఒక గొప్ప ఉపన్యాసముచేసిరి.

వారు కొయ్యతిరుగలియొక్క వాడుకను గురించి విపులముగా వినరించుచూ కొయ్యతిరుగలిలో వినరిన బియ్యము గోధుమలకన్నను యెక్కువ పోషక గుణము గలిగియున్నదనియు, బియ్యము మరకట్టించి తెలుపు చేసినప్పుడుండలి సత్తువ యంతయు పోగింది, నిస్సామై పోవుచున్నదనియు, అది తినిపిజాతి నానాటికీ దిగనాసిల్లుచున్నదనియు చెప్పిరి.

బియ్యమును నిలువ చేసినపుడుందు కొత్తిత్తుర్గుణములు పుట్టుచున్నవని వారుచెప్పిరి. నెలల తరబడి, సంవత్సరములతరబడి నిలువ యుంచిన తెల్లబియ్యము ఆహారముగా నిస్సారమగుటయే గాక విషయతమగు చున్నదనియు దానియొక్క వాడుకవలన చెప్పనలవిగాని నూతన వ్యాధులు గలుగుచున్నవనియు వారుచెప్పిరి.

అధ్యక్షులగు ఆచార్య రామలింగారెడ్డిగారు సభను ముగింపుజేయుచు పారిశ్రామిక యుగమగు నీకాలమున కొయ్యతిరుగలియొక్క వాడుక యుక్తము కాదని మందలించిరి.

వారు విద్యార్థులను తమూరు చేయువిధము పారిశ్రామిక పద్ధతిగానున్నది. దానినిమార్చవలయునని వారు 'విద్యాప్రవృత్తి' అను గ్రంథములో 1912 సంవత్సరములో వ్రాసియుండినను, వారు విద్యాసంస్థకు ప్రధానాధికారియై యుండినను

దానిని అమలులోనికిదేలేక, పూర్వపు నకలు (Streotyped graduates) పట్టభద్రులను తయారు జేయుచున్నారు. ఆచదువురీతులకు తుద మొదళ్ళు కానవచ్చుటలేదు.

కొయ్యతిరుగలిని అపహసించుటలోగూడ వారట్టి ప్రవృత్తినే జూపిరి.

ఆహారముతినుటోతొల యంత్రములను ప్రవేశబెట్టజూచిన 'మాడర్క్ టైమ్స్' అను ఫిలిములోని కోటిశ్చర్మనివలెగాక జీవితములో కొన్నివిషయములు యాంత్రీకములు గాకుండునటు చూడవలసియున్నదని ఆచార్యులవారు గ్రహించిననాడు విద్యార్థులవిద్య సుఖదాయకమై నెలయగలదని సమ్మతించుచున్నాము.

### బెజవాడ విద్యార్థుల ఆల్లరి

ప్రతిసంవత్సరమూ టేదో ఒకచోట విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులమీదబడి కొట్టుట జరుగుచున్నది. పరీక్షదినములలో ఆ విద్యార్థికారులు శిష్యులను బాగాబాగా శిక్షింపవలెనని అందులో కొందరికీ తలయెత్తుకోటానికి వీలులేని శిక్షలు వేయాలని ప్రయత్నించటం తెలుస్తుంది. ఆవిద్యార్థులను తప్పకుండా శిక్షింపవలసినదేగాని ఆశిక్ష వారిని అణగదొక్కేదిగా ఉండక వారినిబాగు చేసి వారి పురోభివృద్ధికి అనుకూలించేదిగా ఉండాలి.

మానవహా యేమంటే; విద్యార్థులకు సరియైన దేహపరశ్రమలేదు. అందువలన దేహాలు దుర్బలము లగుచున్నవి. అందువల్లనే జ్ఞాపకశక్తి, చదువుట కవసరమైన దీక్షా సన్నగిలుతున్నై. అందువలననే వారు అక్రమ మార్గాలలో పరీక్ష



లలో నెగ్గాలని ప్రియత్నించి అల్లరి పడుచున్నారు. గట్టిపరిశ్రమ ప్రతివిద్యార్థి చేయక తప్పని కాలనిర్ణయపట్టిక యేర్పాటుచేయాలి. వ్యాయామవిద్య నిర్బంధవిషయాలలో చేర్చాలి. అప్పు డీ అవాంతరాలు తప్పిపోతై.

### మీ కు తెలుసా

ఈ పత్రిక మీకు చేరేటప్పటికి పశ్చిమగోదావరి జిల్లా సర్వాపురంతాలూకా దొడ్డిపట్టణలో చెన్నపురి సరస్వతి సంఘమునకు అధ్యక్షులగు శ్రీ భిక్షుగారు '1వ ప్రకృతివైద్యశిక్షా శిబిరమును ప్రారంభింతురు. ఏప్రిల్ 1వ తేది ఉదయం 9 గంటలకు శిబిరప్రారంభము జరుగును—ఏప్రి

యల్ 20 తేదీవరకు శిబిరము జరుగుచునే యుండును—మీరుగూడా వచ్చి శిబిరములో యేల ఆనంద మనుభవింపరాదు?

### టీకాలవలన వచ్చే ఆనందలు

చాలాఉన్నై అని మనము మాటలలో చెప్పితే లాభములేదు.

ఈ ప్రకృతిపుటలోని ఫారమును పూర్తిచేసి రికార్డుద్వారా మనము రుజువు చేయగలిగిననాడు టీకాలశాసనపు బెడద మనకు తగ్గిపోవును.

ఈ ఫారములు మొత్తముగా కావలసినవారికి— 1008-0-4-0 చొప్పున ఖరీదుకు స్లయిచేస్తాము.

## తత్త్వ విజ్ఞాన చూడామణి

ఇది సర్వమతములవారికి అనుకూలించునట్టి నీతి, వివేకము, ఆహారము, యోగము, తత్త్వము ననుభాగములగలిగి (కుమారు 1,000) ముద్దులాలకు నీసములు, కంఠములు, గీతములు, ఆటవెలుగులు నను పద్యములతో నలరారుచున్నది.

దీనిని తత్త్వలక్ష్యార్థము, అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము, సహజసత్వాగ్రహము, భక్తకర్తామృతము, మున్నగు పెక్కు-గ్రంథములు గవించిన శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పాత్రురి కృష్ణంరాజు, రామరాజ యోగింద్రు సోదరు లిరువురుకలిసి తమ యోగదీక్షా సమయమున రచించిరి. 1938 సంవత్సరములో అచ్చుపడి సిద్ధమగుచున్నది. ప్రశిషివారికిని సులభముగా నర్థమగుట కంటంకముండును. వెల రు 1-0-0.

శ్రీ రాజయోగింద్రులు,

హయోగాశ్రమం, యేసుగువానిలంక, సర్వాపురంతాలూకా, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.

### ఆరోగ్య దర్శము

గాంధీమహాత్మునిచే అరుభవపూర్వకముగ ప్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్న వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నూ తెలుపబడినవి.

అనువాదకులు : డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాచార్యగారు,

ప్రకృతి కార్యాలయట్రాను - బెజవాడ.

# టీకాలవల్ల జరిగిన అవకారం తెలియజేసే రిపోర్టు

.జిల్లా..... తాలూకా

..... గ్రామం

శ్రీ..... గారి

కుమార్డు/కుమార్తె..... పేరుగలబిడ్డ

వయస్సు..... టీకాలు వేసిన తేదీ.....

ఏ ఊళ్లో వేసినది.....

దొరికితే టీకాలు వేసినవారి పేరు }  
లేక ఉద్యోగం }

తరువాత ఏమి జరిగినది.

(ఈక్రింది స్థలము చాలనియెడల తెల్ల కాగితములు ఇందుతో జతపర్చి పూర్తి వివరములు వ్రాయవలెను)

బిడ్డ తాలూకావారి దస్కుతు, లేక వేలిముద్ర.

గా

తేదీ.....

ప్రచారకుని దస్కుతు.

# ప్రకృతివైద్యమే శరణ్యం

గండికోట సీతమ్మగారు

“శ్రీలలో ప్రకృతివైద్యవిధానము యేర్పడిననే  
గాని బాలింతమరణములు, శిశువ్యాధులు,  
శిశుమరణములు, అస్పత్రి అవస్థలూ  
తప్పవు”

నేను పుట్టినది తెనుగుదేశమే అయిననూ పెరిగి  
నదీ, చదువుకొన్నదీ, కన్నడదేశమైనందున నాకు  
తెనుగుభాష అట్టే, సరిగా తెలియదు.

బాల్యం - గర్భస్థమునుండి ఏర్పడ్డజబ్బులు.

నేను గర్భస్థంగా వుండేటప్పటికే మాతల్లిగారికి  
(గండికోట చెంగప్పగారి కుమార్తె) మూర్ఛి  
వ్యాధి కనబడేదట. నేను బాల్యములో నన్నుగా,  
పెద్దతల, నన్నని కాళ్ళుచేతులతో, చురుకుగా  
వుండేదానిని. ఒకప్పుడు బడిలోనే స్నానకంఠస్థి  
పడిపోతినట. మఱియుకపర్యాయం ప్లేగుతగిలింది  
కాని, గట్టునపడ్డాను. అప్పుడప్పుడు ముక్కులో  
నెత్తుకుకారడం జ్వరం కనబడేది. కడుపులో గడ్డ  
ఏర్పడ్డది. ఇంక నేను మింగినమందులు, తీసికొన్న  
ఇంజక్షన్లు, ఇనాక్యులేషన్లు, ఇన్నియని  
చెప్పడానికే వీలులేదు.

చదువు

చదువులోమాత్రం తెలివైన పిల్లనని, అనిపించు  
కొన్నాను. కన్నడం, లోయర్ సెకండరీ గవర్న  
మెంటు పబ్లిక్ పరీక్షకుకూర్చొని, ప్యాసయ్యాను.  
టిండిలోను మొదటిచెయ్యేలేది.

నాపడునైదవవట వివాహమైనది. అప్పటికి నాకు  
ముట్టు కడుపునొప్పి, కడుపులో గడ్డ వుండేవి.

వివాహం - ప్రకృతిచికిత్స.

1926 సం॥లో నేను కాపురానికి చిత్తూరు వెళ్ళి  
గానే, మావారు (గండికోట నారాయణస్వామి

గారు) నాకు ప్రకృతి వైద్యోపదేశం ప్రారంభించి, ఎట్లయితేనేమి నన్ను చప్పిడిటిండిలోకీ, చప్పిళ్ళ స్నానాల్లోకి దించారు. కొన్ని స్వాస్థ్య సంకటాలతో కడుపులో గడ్డ కరిగి ఋతుశూల నిలచిపోయింది.

తొలి కాన్పు

కొంతకాలమునకు గర్భవతి నయ్యాను. నేను ప్రారంభములోను, 8,9 నెలలలోను, తొట్టి స్నానం చేశాను. ఆస్పత్రికి వెళ్ళకూడదని మావారి హతం. యిట్లోనే అన్నీ ఏర్పాటుచేశారు ప్రకృతి సాంప్రదాయముగా. కాని ప్రసవం అతి కష్టమూ, నిదానమూ అయింది. తొలికాన్పు అని భయపడ్డా. ఆస్పత్రికి వెళ్ళకపోతే బ్రతకనన్నా. సరే, నన్ను చిత్తూరు గోషా ఆస్పత్రిలో చేర్చారు. అతి కష్టంతో ప్రసవమైంది. నానాలవస్థలూ పడ్డాయి. అక్కడ జరిగిన మిగతాసంగతులు క్రిందటి సంచికలో చదివీయుంటిరి.

శత్రుసాయమున కాన్పు జరిగినందున, మరల రాయవేలూరు “గోషా” ఆస్పత్రికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. అక్కడ గుమారు ఒకనెల వున్నా.

పుత్రికోకం - మరలా తొట్టివైద్యం

ఇన్ని కష్టాలూపడీ, కని పెంచిన ఒక్క బిడ్డదూ, మొదటి సంవత్సరాది పుట్టుక పండుగ సమయము ననే నన్ను దుఃఖమున ముంచి పోయ్యాడు.

మూడు, నాలుగు నెలలు పడకనేశాను. ప్రకృతి చికిత్సలంటే పరమఅసహ్యం పుట్టింది. కాని మావారు మందులు ఇప్పించరుగదా ఏలాగైతే నేను నన్ను మఱల తొట్టిన్నానాల్లోకి దించారు.

“వంటగదులు, పుస్తకాలగదులు  
కావాలె—” గాంధీ.

ఓరోజు గాంధీగారేమో, “స్త్రీలకు వంట ఇంటి  
చెర” ఎప్పుడు తప్పనో ఆ వంటగదులు పుస్తకాల  
గదులుగా ఎప్పుడు మారునోగదా! అని వ్రాయగా, మావారు చూచారట. సో  
ఇంకేమున్నదీ. గాంధీగారి ప్రవచేయిమును, కార్య  
రూపములో పెట్టాలని నాతో ఒకేవాదన. ఆఖరుకి  
సమ్మతించాను. వంటఇంటి పాత్రోలన్నీ మూట  
గట్టి పుస్తకములన్నీ వంటఇల్లు చేర్చితిమి.  
ఇంక భోజనమో అంటారా? దేవునిచ్చిన పండ్లు  
న్నాయిగా! తెల్లవారగానే మార్కెట్టుకెళ్ళి కావాలి  
లసిన పండ్లు తెచ్చేవారు. ఇద్దరమూ భోజించి  
వారు ఒడికివెళ్ళితే నేను ఇంట్లో రాత్నం తీసి  
కొంటూనో, కాస్త తెనుగూ, ఇంగ్లీషు, హిందీనేర్చు  
కొంటూనో పొద్దుపుచ్చేదాన్ని. సాయంత్రం  
దీపంతప్ప మా ఇంట్లో నిప్పంటూ కనబడేదికాదు.  
మధ్యాహ్నము కొద్దిపండ్లు, సాయంత్రం మరిలా  
పండ్లు కాస్త కొబ్బరిముక్కతో భోజించేవాళ్ళము.  
చన్నీ శృన్నా సమయని వేళే చెప్పవలె.  
ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళిగాక మావా శృందరుకూడా  
మా పద్ధతులు చూచి ఆశ్చర్యపడేవాళ్ళు.

వాయల్పాడు, అపకావహారం.

ఇట్లుండగా మమ్మల్ని అకస్మాత్తుగా వాయల్  
పాడుకు మార్చారు. ఇప్పుడు నాకున్న ఒక్క  
కొడుకు “ప్రేమదానందం”. అక్కడ మేము  
అపకావహారంలో పుస్తకపుడు కడుపులోపడిన  
వాడే. ఆ ప్రేమదానందం సుఖంగానే అయింది.

ప్రకృతివైద్య పరిచయం.

ఈ విధంగా స్వంత అనుభవంతోనూ, మావారి  
వైద్యంతోనూ, పుస్తకాలు చదవడంతోనూ నాకు

ఈ ప్రకృతివైద్యమునందు కాస్త విశ్వాసమేగాక  
జ్ఞానమూ అనుభవముకూడా కలిగింది.

నేను కుదిర్చిన ఒక కేసు

రెండు సంల క్రిందట మావూళ్ళో (తిప్పటూరు)  
నాన్న హితురాలుకి కడుపులో గడ్డ ఏర్పడ్డది.  
లేడీ డాక్టర్ అది బిడ్డ అని చెప్పిందట పాపం!

బాధ లెక్కనై నవి. నాకు చూపించారు. లేడీ  
డాక్టర్ ఆపరేషన్ చెయ్యించాలని చెప్పినట్లు  
తెలిసినారు. “అక్కరలేదు, ఆపరేషన్ లేకుండానే  
అగడ్డకరిగి పొయ్యెల్లు నేను చేస్తానంటిని. సరే  
అన్నారు. కొద్దిరోజుల ప్రవహనం, పండ్లరస  
ములపథ్యం, తొట్టిన్నానాలు వగైరాచేయిం  
చాను. రోజు రోజుకు బాధలుపశమించి 20 దినా  
లకు గడ్డకరిగి బహిష్ట అయినది. ఇప్పటికి  
సుఖంగాయున్నది.

మదనపల్లె శిబిరం

మావారు ఆడవాణ్ణి చికిత్స చేయాలని వచ్చి  
నప్పుడు నేనే చేయమంటాను. పై న తెలిసిన  
కేసునుబట్టియే మదనపల్లెలో మేము ఏర్పరిచిన  
క్యాంపునకు తిప్పటూరులో కొంతడబ్బు ఎక్కు  
వగా వసూలై నది. ఎక్కువమంది స్త్రీ రోగులు  
శిబిరానికి వచ్చారు. శిబిరములో స్త్రీలచికిత్స  
లతోనూ ఇతరపనులతోనూ మాకు విరామ  
ముండేదికాదు. ఐనా నన్ను మొదటిసంపరీక్షకు  
కూర్చోమన్నారు. సరే నాకు తెలిసిన అను  
భవములోని రెండుముక్కలూ వ్రాసితిని. కాని  
పరీక్షకులైన నవాకిగానీ, తుదకు శిబిరాధిపతి  
శ్రీపుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికి గాని నాకాగిత  
ములు దిద్దడానికి సాధ్యమైందికాదు. మరి  
నావి కన్నడపు అక్షరాలూ, కర్ణాటకపు తెనుగూ

ఆయి. సరే పరీక్షలో మాత్రం గెలుపొందాను. అంతేగాక మార్కులు కూడా నాకే అందరికన్న ఎక్కువగా రావాలింది. మీరు నాభాష తెలియనందున నాకు తగ్గించేశారు అని సోదరులు వెంకటరామయ్యగారితో చెబ్బలాడారు. ఏలాగో “ప్రకృతిచిత్త” అనే పత్రాన్ని నాకూవాకటి ఇచ్చారు.

### సోదరీమణులకు విన్నవం

నాకు ప్రకృతివైద్య తత్వమునందు మావారి కున్నంత సమ్మతమూ, పట్టుదలూ లేకపోయినా తిండితీర్థములను గురించి మాకు అప్పుడప్పుడు కొంత భేషజం కలుగుతూవున్నా, నేను మందు మాకులుమాత్రం తీసను. ఏ చిన్న జబ్బువచ్చినను

ప్రకృతివైద్యమే శరణ్యం. ఇతరులకు అదే చెప్పు తూవుంటా. మావారి ఆహార విహార వైద్యపద్ధతులు ఎట్లయితేనేమి నాకు అలవాటు పడిపోయాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఈ ప్రకృతిజీవన విధానము ఏర్పడిన సేగాని మనబిడ్డలూ, కుటుంబములూ బాగుపడవు. ఇప్పటి ఈమితిలేని బాలిత మరణములూ, శిశువ్యాధులూ, శిశుమరణములూ, అనువత్సరాలలో అవస్థలూతప్పవని నా దృఢసమ్మతము. నా సోదరీమణులందరూ ఈ విషయమై యోచించి మార్గదర్శిను లగుదురుగాక!

నా అనుభవములు తెలుపుమనికోరి, యీ అనకాశమిచ్చిన సోదరులు శ్రీ అయ్యంగివాడికి నా సమస్కారములు.

## ఆ హా ర ము

(ప్రచురింపబడనున్న “మానవాచారము” నుండి)

తే. గీ. పాణిములను నిల్పుటకు మాత్రంబై మనకు  
వలయు నాహార మిద్దానిఁ ♦ దెలియకుంటు;  
“తినుటకే బ్రతు” కనుకొంటు ♦ తెలివిలేమి;  
తెలియరిది కొందఱీ భువిఁ ♦ దెలివిమాలి.

## గురుకృతవ్రతబోధము

(శ్రీమజ్జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు)

ఆ. వె. బాలుఁడెపుడు నాటఁ ♦ బాటఁ దవలియుండుఁ  
దరుణుఁ డెపుడుఁ దరుణిఁ ♦ దవలియుండు  
వృద్ధుఁడెపుడుఁ దనదు ♦ వెతలఁ దవలియుండు  
లేడు బ్రహ్మఁ దవలి ♦ యుండువాఁడు.

రచయిత:—డా. చివుకుల వేంకట సుబ్బావధానులు,

“రాష్ట్రభాషావిభాగము.”

## గాలి

(వాయునామక మహాభూతపు గుణముల వివరణము)

సీసమాలిక.

“పెద్దదియో గాలి ♦ వెటవెట బుట్టించు  
జాతరాగ్నిని గూడ ♦ నడలఁజేయు  
నొడల బిగియఁజేయు ♦ నొడలిరంగును మార్పు  
మంటల దప్పిని ♦ మాన్పుచుండఁ  
దలలోని త్రిప్పను ♦ దగ్గింపఁగాఁ గల్గు  
నలసియుంటను మూర్ఛఁ ♦ దొలఁగజేయు”  
“గాలి కొద్దిగఁ గూడఁ ♦ గదులక యుండుట  
పై వాటి కెదురై ♦ ఫలములిచ్చు”  
“దురుపు దెసనుండి ♦ తోలెడి గాలులు  
వేడిమిఁ గలిగించు ♦ వినముఁబెంచు  
నేటికపాముల ♦ హెచ్చుజేయుచునుండు  
సన్నిపాత బను ♦ జ్వరముఁబెంచు  
నామవాతంబును ♦ నాయాసమున్ బెంచు  
శ్లేష్మంబుఁ గరగిన ♦ స్థితికడెచ్చు  
ద్వక్కున జబ్బుల ♦ వర్ధిల్లఁగాఁ జేయు  
మూలవ్యాధిని బెంచు ♦ ముమ్మరముగ”  
“దక్షిణదిశనుండి ♦ తరలెడి గాలులు  
పంబులంచును ♦ శివులయు

డాక్టర్ చివుకుల వేజ్జుటనుబ్బావధానులు  
“రాష్ట్రభాషావిశారద”

శారీరబలమును ♦ జక్కఁగాఁ బెంచును  
కలుఁగఁగ రక్తంబు ♦ కాటునట్టి  
వ్యాధిని దగ్గించు ♦ వాత బుఁ బెంచదు  
కండ్లకు మేలును ♦ గలుఁగఁజేయు”  
“బడమటిదెసనుండి ♦ వచ్చెడిగాలులు  
చక్కఁగా నిచ్చును ♦ చల్లదనము  
మంటలఁ దగ్గించు ♦ మంచుగుణంబుండు  
దప్పిని గూడను ♦ దగ్గఁజేయు  
మూర్ఛలఁ గూడను ♦ బోఁగొట్టునట్టిది  
విషదోషములఁగూడ ♦ వెడల నడచు”  
“నుత్తరపుంగాలి ♦ యుండును స్నిగ్ధమై  
మృదువుగా నుండుటన్ ♦ మేలుఁగలది  
ముఖ్యతఁదీపి యముఖ్యతన్ వగరును  
గలవు దీచనటంచుఁ ♦ బెలియవలయు  
దోషంబులం బెంచు ♦ దుర్గుణంబుండదు  
చలువను గూడను ♦ గలుఁగఁ జేయు”  
శే. గీ. ననెడియిచ్చ, పంచభూతంబులందునొకటి  
యైన వాయుమహాభూత ♦ మనెను దాని  
వేదవిహితంబ యౌ గుణవివరణ; మిది  
యిటుల నేచేయనేర్పమా! యెఱిగియజ్ఞ!

## రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము మోర్తోట (కపల్లెపాస్త)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షనులు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండ యోగ  
వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బనము, తుయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి,  
వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మోసపులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు  
శారీరక, మానసిక దుష్కృతలును నివారింపబడును.  
బీదలకు మాతృము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టల్ బిల్లు  
పవలెను.

# మానవుని కష్టదాట్లు

కోట శ్రీరాములు గారు  
సద్గతి ప్రకరణాలారకు (ఫిజికల్ కల్చరమండి)

వ్యాసం వాగ్దామని కాగితాలు ముందు పెట్టుకుని కూర్చున్నా - ఊహా ప్రపంచంలోంచి తెనుగుకి వచ్చి యాతుగదా నా ఫ్రంట్ లైన్ పెన్ పాటిమీదవున్న సిరా మురిసి తుడుస్తూవుండే పనిలో వున్నాయి నావేళ్లు. ఇంతకు క్రితం ఆపాటితోనే యెన్నో వ్యాసాలు వ్రాశాను కాని పాటి శుభ్రం చేయాలిసిన స్థితిలో వుండనితోచలే. గమనించివున్నా ఆపనియంత ముఖ్యమని తోచలే.

స్నేహితులకు జాబులు వాగినే విధంగాను, వర్తకవరలి వాగితల్లాగానూ కాక వ్యాసం రెండు పథకులమీద నడుపుతూ వుండాలి. మొదట, వ్యాసానికి సంబంధించిన భావాలనే నీరచిత్రం వుంచాలి. తరువాత పరిశ్రాంతి యెటువంటి వ్యాసాలను వుద్దేశించి వుంటాడో, యింకా చదువరు లేనివరకు గణితాలోచనా మార్గంవారి. ఈపని కొంతవరకు కష్టపు పనియని ఒప్పుకోక తప్పదు. మనం సాధారణంగా కష్టంగా వుండేపనులు ప్రారంభించక పోగా బుద్ధిని కూడా చూపిం. అంటే అటువంటి సందర్భాలలోనుంచి తప్పించుకోవాలని మాస్తూ చులకన మార్గాలను కోగమంటం. ఇంకా నిష్పూర్ణంగా వాగియా అంటే పరిశ్రాంతి తన జీవితం గడిచే విషయంలో తనకు వ్యాయంగా విధింపబడ్డ ధర్మాన్ని తప్పించుకు తిరుగుదామని వానిలోని కష్టాలను తప్పించుకుంటూ తన విద్యుక్తాలను చాటేస్తూ జీవిస్తాన్ని హామీమాషీగా గడపదలస్తాడు. తన చేసే యేపనియనా అదే వ్యాయ సమర్థతను తలచుతూ తన్నుతానే హస్తాస్పృశకుగా చేసికొంటాడు. వ్యాసం ప్రారంభించటానికి పాటిమీద మరకలు తుడుచుకోటం ముఖ్యవిషయంగా తలచి, నన్ను నేనే తెలిసికొనికొండ కట్టుకొన్నా. అట్టి పాటితో వాగ్దాత తత్వరాలు సరిగ్గా పడక, పరిశ్రాంతిపత వ్యాసాన్ని తప్పివస్తాడేమోనని చెప్పుకుని వుండి వుంటానేమో.

ఇట్లా చేయటంలో వ్యాసం వాగియాటానికి 'కావలసిన చిత్రకాగ్రత'లోనుంచి తప్పించుకోటం - చేసిన పనియంత ముఖ్యం కొదవి. యెప్పుకోకపోవటం జరిగింది. యెవో గొప్ప భావాలు తెలియచ్చుతూ వ్యాసాన్ని ప్రారంభించటంలోంచి తప్పించుకుని యీ చిన్నివిషయంలో ప్రారంభించటంలో కొంతలాభం తోచింది. ఏమంటే: మానవ జీవితంలో నడుస్తూవుండే గూఢమయన ఒక విషయం బయటపడింది గనుక, యెటువంటివో అనుభవంలో గలిగిన కొన్ని మానవ ప్రకృతులను మనవి చేస్తున్నా.

నేను తొమ్మిదేళ్ళవాడినై యుండగా మా ముసలమ్మ వంటింట్లో ఒక పెద్దగిన్నెడు చేమగుంపలు ముందు పెట్టుకొని వాటిలో చిన్నరకే పుడుంపలు ముందు యేరి పొట్టుతియ్యటం ప్రారంభించింది. ముందు యీ దుంపలతో ఆనస్త పడతామేమిటి పెద్దవి వుండగా అని అడిగితే అవిడ సమాధానం చెప్పుతుంది. 'నాయనా! యీ చిన్నిదుంపలమీద పొట్టు తియ్యటం చాలా కష్టం గనుక ముందుగా విసుగు పుట్టక పూర్వం యీ చిన్నిదుంపల పని పూర్తిచేసుకుంటే తరువాత పెద్దదుంపలపని ప్రయాసలేకుండా తీసుకోవచ్చు' నని నేను నేర్చుకునేటట్టుగా ఒక జీవిత నూత్రాన్ని అవిడ అనుకోకుండా బయటపెట్టింది. తరువాత ఒకప్పుడొకజడ్డీగారు సామ్రాజ్యంగా తీర్చొకటి వాగిసుకుందామని తమయింట్లో ఆఫీసుగదిలో కూర్చున్నారు. ముందు పెనసలు సుతారంగా చెక్కటం ప్రారంభించారు. వ్యాయంగా ఆపని ఆనవరమేరండి, తరువాత దడ్డీవాడికి తమకోటుకు 3 గుండీలు బరులు 2 గుండీలు పెట్టమని చీటి వాగితారు. అందులో యేదో కలిసివచ్చేటట్లుగా, శనివారం కోజాన జరిగిన సుర్రపు పంచ్యాల విషయమై యేమి జరిగిందని స్నేహితుడికి ఫోను చేశారు. యీ విధంగా అపరిమితమైన గాఢతతో కొంత కాలం పాడుచేసి తిశక్తిని వృధాచేసికొనియు తనవ్యక్తిత్వానికి భంగం తెచ్చుకోక, యీచిన్ని విషయాలకూడా అనవసరమేనని ఓచార్చుకుంటూ యిక నిర్ణయించుకున్న పనికి ప్రారంభించారు. యెటువంటి యజ్ఞతనకే జీవితంలో చాలాభావమర్థంగా నడుస్తూవుంటవి.

౧ చేయదలచిన పని నిర్ణయించుకోక పోవటం చాలా మంది యువతీయువకులు సత్యమయన జీవనం గడపు సారాంశమునకు రాక సంవత్సరాలకు సంవత్సరాలు తప్పించుకు జీవిస్తారు - మైగా యింత అనుభవాన్ని గడిస్తున్నామని - తమలో తాము చెప్పుకుంటారు. ఇట్టి పిచ్చి యూహలో పడి చివరకు బలవంతంగా ఏదో ఒక దోహదానుకోవలసి వస్తుంది. "ఏదోవా తొక్కిరిస్తూ మొద్దుకంటే తప్పుడుదోహద తొక్కిరిస్తూమయనా మే" అని మా పంతులు చెప్పేవారు. సాధారణంగా తప్పించుకు తిరగటానికి అలవాటుపడి అది యెట్లా యిదిఅట్లా అంటాగాని కార్యనిర్వాహకత్వానికి ఒకపట్టు పూసగో.

### ౧ సరియైన సమయంలోనం ఆగివుండటం

విద్యుత్కాన్ని తప్పించుకు తిరగటానికి యలవాటు పడే వారు రెండు సాంప్రదాయాలవారు. 1 వ్యాపార జీవనం వారు 2 వ్యాసుడు జీవించేవారు. యారెండు కష్టమయిన పనులే. ఇతర విధంగా జీవితం గడిచేవారికంటే వీరికే తప్పించుకు తిరగేమార్గాలు చప్పనతోస్తవి. చాలా కాలం క్రింద పత్రికలకు చందాదార్లను చేర్చేవాడిని. కొనేవార్ల దగ్గరకు వెళ్ళకుండా యెట్లా తప్పించు కుందామా అని వుండేది. వర్షంపడిందా అంటే “యీ చిక్కాకుగా వున్న కోశాన యీ ఈదురులో యెక్కుకొని చదువుతారు. యీ ముసురు చక్కబడేవరకు ఆగాలినీందే యనితోచేది”. పోని బాగా యెండగావుండి కోశా అనుకులంగావుంటే “ఈకోశాన అటలకి పాటలకు పోక యిది చదువుకుంటా కూర్చునే చెను? అనీతిలో పోయి మనం హెచ్చరించటం కూడ అనురూపంగా వుంటుందని తోచేది” ఇక వ్యాస గార్ల విషయం. పైన అనుకున్నవార్ల కంటే నేర్పొ పిళ్ళ కంతకంటే యెక్కువ యెక్కువ. పిళ్ళగొప్పతనం యేమిటంటే “భావోద్వేగం గలవాని చూస్తూకూర్చుంటా” ఎప్పుడయినా వ్యాయాసేగుస్తుంటే నూతన భావాలు గలుగుతునిని నిర్వ్యాపారంగా కూర్చుంటే వాటంతటవి గణాచారికి కింమెత్తినట్లుగా వచ్చి పూస్తాయాయేమిటి, నూతన భావాలు? పార్శ్వనలవల్ల - పునపాసాలవల్ల - ఆకర్షకపృథక్.కాలతోను గలుగుతాయా? కాదు. భావ పరంపరలు యెప్పుడు ప్రకాశిస్తాయంటే ఊహా ప్రపంచ కంటా భావతరంగాలలో పడి యీవరుంటే కల్పితి మైన కాంతి కనపడుతుంది. ఆప్పుడు ఒక విషయం యానందం వ్యాసమూలకంగా బయటపడుతుంది. ఆప్పుడయినా యీ మనస్సు అంత తీక్షణమైన కాంతిలోకి చొర నిచ్చించక తప్పించుకు పోయేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. విచారించండి; పిల్లవాడు యింట్లో కల్లితంకుగిలవద్ద భోజన భాజనాల్లో యెంత భయభ్రతుని వేషంలో వుంటాడో ఇక బయట పిల్లలతో తిరగేప్పుడు చూడండి వాడికొంటి నేమిట. బయట తప్పలుచేసే వచ్చి యింట్లో మహానమ్ర తో యేమి యెరగనివాడికిమల్లే నటిస్తాడు. పిల్లలరీతే యిట్లావుంటే పెద్దల తరహా యెట్లా వర్ణించగలం.

### 3 “ఔ”నంటూ యెగవేసే కొందరు

ఒకానొకటి చచ్చేది అంతా నిజమే అయినప్పటికీ అంటూ స్వరచనవిధంగా మాట్లాడేవాడు. చదువుకునే

ప్పుడు కూడా పాతం వచ్చేదే కానియ్యండి తలకాయ నొప్పి వచ్చింది మాస్టరు! అనేవాట్లు యిప్పటికీ. అయిన ఏవిషయమైనా యెవరయినా ముందుగా చెప్పటానికి పార్శ్వంభిస్తే ఆచ్చేచ్చే అది కాదురా అంటూ తనకు అంతకంటే చెప్పటానికి లేక నేచెప్పేది అదేరా అంటాడు.

### ౪ సమయం దొరికిందికా దనేవారు

శివాజీ, దాదాబాయి, గాంధీ, నెహ్రూ, నెహ్రోలియన్ ప్రభృతులు ప్రయత్నించితే లేక ఏదోవిధంగానో అన కాశాన్ని కల్పించుకుని కార్యంసానుకూలం చేశారు. నిజం గాను సహాయ నిరాకరణమార్గం యింతకుముందువారెరు గరా? అయినప్పటికీ గాంధీ యేవిధంగా అనుకుంటే తీసుకురాగలిగాడో చూడండి. కనుక అనకాకం రావాని పూనుకుండటం శక్తికం. యేదోవిధంగా కల్పించుకో వాలి యింకో జీవితవిధ్యం.

### ౫ ఎన్నటికీ పొందలేని దుర్లుటమైన వాటిని కల్పించుకోటం

ఉహాత్మకమైన విషయాలను గృహించామనుకోటం. అంటే మార్కమండలాన్ని గురించి ఏదో తెలిసినట్లు వ్యాసుకోటం, దాని నెవరయినా ఖండిస్తారేమనని బయట పెట్టక పోవటం, ఇంకా పైగా అధ్యాత్మి వారి ఆర్థికలోపంతో కప్పిపెట్టటం యిటువంటివార్ల గొడవలు రైళ్ళలోను కాయలలోను వింటూనే వుంటాం.

### ౬ ఎవ్వరు కలిసిరారు ఒంటరిగాడిని అనే పదాలు

చేసేవాడినేగాని అయితేనే దానికట్లా వచ్చిందనేవార్లకు వీరు నకలే. “పాపం యింతడబ్బు వ్రాయించేసే సర్వం త్యాగంచేసి యాయన. సహాయనిరాకరణం ప్రభోధానికి వచ్చాడు కాని యీ వొక్కడితో యేమవుతుందండీ” అని ఒక స్నేహితుడన్నాడు. అంతా చెప్పేవార్లయితే “మనసేవాడెవన్నట్లు” మనబ్రతుకు యంతా అర్థాన్నం గా వుండేది. అనుభవంగలవాళ్లు దోపియమాపటం మిగతా వాళ్లు అనుసరించటం రివాజాకాదు మరి ఈవాదంవాళ్లు అభివృద్ధికి తోడుపడతారేమని అడ్డుతగులారు.

### ౭ హాస్యంతో కొందరు కాలం బుచ్చుతారు

కొందరు యెట్టి నిక్కచ్చి విషయాలలో కూడా తమ హాస్యం మాటలే దొర్లించుకుంటూ మానాభిమానాలు



దలుకొని జీవితపరమావధిని తప్పించుకు తిరుగుతారు. ఏమయ్యా! నీవిధి యెందుకు నిర్వర్తించలేదయ్యా అంటే “ఏదోలేండి అన్నిటికీ పెద్దలు తమరున్నారగా” అంటూ సిగ్గులేనిమాటలు చెప్పకుంటూ పోతారు.

### ౮ ఎప్పటి ఘనతలో చెప్పకోటం

ఎప్పుడో మాతో చదువుకున్న స్నేహితుడొకడు వచ్చాడు. కులాసాగా మాట్లాడుతున్న తరువాత యిప్పటి స్థితిగతులు ఏమిటని అడిగితే యెంతసేపటికీ తాను 15 సం॥ క్రిందట టెన్నిసులో కప్పులు గెలవటం, రాత్రిపూట దొడ్లలో కొబ్బరికాయలు యెత్తుకువచ్చిన ప్రతాపం చెప్పటం, డిబేటులో పోట్లాడటం, చదువు సంధ్యలేకుండా చెడు గుడుకు డిప్రెక్షంతో తిరగటం, చెప్పతాడుగాని తన ప్రస్తుతస్థితిని చెప్పకుండా తప్పించుకుంటాడు.

ఒక ఆనాడ ప్రత్యేక వర్తి భర్తపోయి విచారాన్ని పెళ్ళి పోసుకుంటూ తన జబ్బుపిల్లవాడికి ఉచితంగా మండివ్వమని మా స్నేహితుడి దగ్గరకు వచ్చింది. ఆ విచారాన్ని ఒట్టి చూస్తే భర్తపోయి ఏ సంవత్సరంలోనో అయివుంటుందని తోచి “హాం అయినపోయి యెంతకాలమయిందేమిటి” అని అడగా—సరిగ్గా మొన్న వెళ్ళినవిగాక ఆ క్రిందటి పుష్కరాలలోనిని చెప్పింది. కుర్రవాడి మందుకు అప్పటి విచారానికి జతచేసింది.

### ౯ ఇతిరులమీద నేరం మోపటం

ఇది అవాదనీయమైన అలవాటు. జిందగిచ్చాపల్యమెత్తి నోటువాగ్ని తీసుకొచ్చిన డబ్బులో లడ్డూలు పిండివంటలు చేసుకు తినటం, పైగా పిల్లలు యింట్లోవాళ్ళు ఏడిపిస్తే ఏం చేయమంటావనటం ఒక బంధుగుడంటే విన్నా. ఇటు కంటే మానవప్రకృతులెన్నో చిత్రింగా వుంటాయి.

### ౧౦ పిరికితనము అంటే అమిత జాగ్రత్త

ఒక పర్యాటకం సినిమాకు ఒకాయన మాతో వచ్చాడు. మాతోపాటు హాలలో మధ్యకూర్చొక ద్వారందగ్గరగా కూర్చుని ఆలచూస్తూ సంతోషించటానికి బతులుగా విక్రయమంటూ భయంతో వున్నాడు. కారణమడిగితే యెవరో యెక్కణిటిలో యెప్పుడయినా హాటకు నిప్పులు కోటం సంభవిస్తుందని చెప్పారట. అందుచేత ఒక వేళ నిప్పుంటుమనే పక్షంలో ద్వారందగ్గరగా వుంటే గభాలున పారిపోవలసే యావలో వున్నాడట.

ఇట్లాగే మా దూరపుబంధువు - ఎప్పుడో ఆయన బాల్యం లో యింట్లో దొంగలు పడ్డారట. అవిషయం ప్రతిరాత్రి స్మృతుకు తెచ్చుకుని పడుకోపోయేటప్పుడు దొంగలు దొడ్లో చేరివున్నారేమోనని పిడకలగుడిక, గొడ్డవాక, దొడ్లో మల్లిపాద పరిక్ష చేసి గాని నేటివరకు వచ్చి పయం డకు. యిట్టి మానవజాతులు చింతగా తోచవు.

ఈ విధంగా తాము చేయవలసిన పనిని — చేస్తేగాని జీవించటానికి వీలులేని పనిని — చేయక — చదివోయే వారిని తనము దినమూ చూస్తూఉంటాము. బాగుపడేవారెవరూ గూడా పైపదిరకాల వారిలోనూ చేరరు. వారు తాము చేయవలసినంత పనిచేయటానికి అవసరమైన కష్టమంతా పడి బాగుపడతారు.

బాగుపడేవారృప చూచి యీ సోమరిపోతులు, పిరికి పందలు ‘వాళ్ళకు అదృష్టం కలిగినవచ్చింది. మనకు ఆ అదృష్టం లేదంటూ ఉంటారు’ సుఖదుఃఖాలు పెట్టేలో పెట్టిన డబ్బులే పుట్టేటప్పుడే వెంట తీసుకువస్తామని వారి ఊహ కావోలు!

### నూతన గ్రంథములు

	ఇతరులకు	చండాకారులకు
ప్రకృతిగ్రహవైద్యం	2-0-0	2-0-0
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0
జాగరణచికిత్స	0-2-0	0-1-0
భోజనవిధానము	0-3-0	0-2-0
నిశ్శక్తుశిరీషపరిశోధన	0-5-0	0-4-0

### చిన్న గ్రంథములు

పురుటాలు	0-0-6
సుఖప్రసవం	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదం	0-0-3
ముకుందమాల	0-1-0
స్త్రీలవ్రతము	0-0-6.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ఆంధ్ర దేశ టీకాల వ్యతిరేక మహాసభాధ్యక్షులకు

## విజ్ఞప్తి

ఆరోగ్య చట్టమున టీకాల నిర్బంధమునందు మన సాక్షిగ ఆక్షేపణ లున్నవారికి మినహాయింపును కలిగించిరి. ఆ మినహాయింపు మహాచి మొదలగు అంటుజాడ్యములు వ్యాపించిన ప్రదేశమున నుండువారికి మాత్రమేనని గౌ. రాజ్ మంత్రిగారి మాటలవల్ల తెలియుచున్నది. ఆరోగ్య చట్టమున టీకాల మినహాయింపువల్ల టీకాల నిర్బంధమునుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రజలకెట్టి సదుపాయములు కల్పించినదియు తమకు ప్రతికాముఖమున వెల్లడిచేయవార్ధన. టీకాల నిర్బంధమునందు మనసాక్షిగ ఆక్షేపణలున్నవారు తమబిడ్డలకుగాని తమకుగాని టీకాలు వేయించు కొనకుండ తప్పించుకొనుటకు దేశ, కాల, పాత్ర భేదములులేకుండ అందరికీ హక్కుకలిగి వున్నప్పుడే భారతీయుల ఆరోగ్యస్థితి చక్కబడునుకాని నూటికొకరికి మినహాయింపు కలిగినందువల్ల యెంతమాత్రము లాభములేదు. కనుక టీకాల నిర్బంధమునందు మనసాక్షిగ ఆక్షేపణలున్నవారు తమ బిడ్డలకును, తమకును నిర్బంధముగ టీకాలు వేయకుండ మేజిస్ట్రేటువారి వుత్తరువుతో పనిలేకుండ తప్పించుకొనుటకు సదుపాయములను చట్టమున చేర్చించుటకు మహాత్ముని వలుకుబడిని వినియోగించి యీ కార్యమును కొనసాగించుటకు తమరు తగిన

ఆందోళన పూర్వకముగ ప్రయత్నించవలసినదిగ ప్రార్థిస్తావున్నాను.

ఇట్లు, విన్నవించు

శేషలతాలూకా టీకాల వ్యతిరేక

ప్రచారక సభాధ్యక్షుడు,

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు

ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

## సూచన

శ్రీ కోటేశ్వరరావుగారు వ్రాసినదే సత్యము. మనము అన్నము కోరితే ప్రభుత్వమువారు సున్నముపెట్టిరి. అందరిపిల్లలకు యీ టీకాల మినహాయింపు లభింపదు. మహాచి కలరా తరుణములలో లభించునని ప్రభుత్వమువారు బొడవ్యముతో (నిరసనతోనా?) కల్పించిన మినహాయింపు అసాధ్యమైన నిర్బంధముతో కూడియున్నది. 'గుమ్మడిపండు మింగుతావా తలకాయతీయనా అన్నాడట వెనుక నొక ప్రభువు. అట్లున్నదీ మినహాయింపు. టీకాలను నిరసించువారికి సత్యాగ్రహము తప్పదువలెననినున్నది. అయినను యింకొకతూరి ప్రయత్నించి చూదాము - ఈ తీపురి సందిగ్ధావస్థ చాటి మహాత్ముడు తిరిగి మనవంక చూచునట్లు మనము ఆందోళనము చేయవలసి యున్నాము.

3-39 { పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,  
టీకాల వ్యతిరేకసంఘ

— ర్య క థి.



# శ్రీ రామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయముయొక్క నాల్గవ వార్షికోత్సవము

4) రాఘవేంద్ర యోగిగారి కృప

26-2-1939 తేదీన సర్దార్ గొల్లపూడి సీతారామ శాస్త్రిగారియొక్క యాజమాన్యమున జయప్రదముగా యీ చికిత్సాలయముయొక్క నాల్గవ వార్షికోత్సవము జరిగినది. చుట్టుపట్ల గ్రామాదులనుండియు, యితర ప్రాంతములనుండియు, అనేకులు సభకు వేంచేయున్నారు. ఆశ్రమము నందలి విశాలమైన ఒయలునందు నిర్మింపబడిన తాటియాకుల పందిరిలో అధ్యక్షులకు చక్కని నివేదిక యేర్పరచబడినది. స్త్రీలుగూడ లండ మైన వటవృక్షముక్రింద కూర్చుని ఉపన్యాసమును జాగ్రూకులై వినిరి. శ్రీయుత ఉన్నవ వెంకట్రామయ్య పంతులుగారు చికిత్సాలయ నివేదికను చదివిరి. అందు శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారి కృషియొక్క ఫలితముగా కుదిరిన వ్యాధులను గురించి, చికిత్సాలయ, గ్రంథాలయ, రాత్రి పాఠశాలల యొక్క చరిత్రలను గురించి క్లుప్తముగా వివరింపబడెను. తమపరి అధ్యక్షులు తమ మృదుమధుర వాక్కుతో ప్రకృతి చికిత్సను గురించి చెప్పుచు జీవిత రహస్యమును గురించి వివరించిరి. ఆహార నిద్రామైథున క్రియలతోనే సంతుష్టిజెంది అత్యుత్కృష్టమైన మానవ జీవితమును కాంతాకాక్ష, కీర్తికాంక్షలకు లోనై అకాలమృత్యువాతపడి నశింపిపోవుటకు ఏర్పడినది కాదని స్పష్టపరచిరి. మానవాదర్శమును గుర్తించి యోగముసాధించి, త్యాగము సభ్యసించి మానవజీవితమును చేయవలయునని నుడివిరి. 190 కోట్ల జనాభాగల ఈ ప్రపంచములో పై కాంక్షలచే మానవజీవితమును పెంచి, రాక్షస కృత్యములకు లోనై పున్న తాదర్శములను మరచి నీతినియమములు లేనివారై పశుప్రాయులగుచున్నారు. గాన

యిట్టి ఆశ్రమములు మంచి ఆదర్శములను చూపి బ్రహ్మచర్యము, త్యాగము, మానవసేవ, మానవునియొక్క విధ్యుక్త విధులని నుడివిరి. శ్రీయోగిగారి జీవితచరిత్రమును గురించి వారి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును గురించి చెప్పుచు యిట్టివారు ఈకాలమున చాల అవసరమని చెప్పిరి. అధ్యక్షుల వారు ఉపన్యాసములో ప్రకృతి చికిత్సయొక్క ఉత్కృష్టతను చెప్పుచు యిట్టి ఆశ్రమములు ప్రజలయొక్క ధన, జన ఆదరణములచేత పోషింపబడవలెనని వక్కాణించిరి. అనేకులు తమయొక్క రోగములు ఎల్లసమయమైనదియు మొదలగు చరిత్రలను వ్రాసిన విషయములు చదువబడినవి. శ్రీయుత పున్నవ వెంకట్రామయ్య పంతులుగారు తమ రోగచరిత్ర చెప్పుచు, యూనాని, ఆయుర్వేద, అల్లోపతి వైద్యులయొక్క రోగనిదానము చికిత్సల వలన లాభము పొందజాలక ఎట్టకేలకు ప్రకృతిచికిత్స తనకెట్లు తోడ్పడినది వర్ణించి చెప్పిరి. శ్రీయుత వాడెల్ల మురపారిరావుగారు హిందూ దేశములో జీవితపరిమాణము దినదినము తగుచున్నది. వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గుటచే క్షయ, కుష్టు, సంజు, పిచ్చి వగయిరా భయంకరవ్యాధులు విజృంభించినవి. ఈ దరిద్రదేశమునకు, ఈ బీదజనులకు లక్షలకొలది డబ్బు రాళ్లతోను, కట్టడములతోను వృధాచేయక యిటువంటి ప్రకృతి చికిత్సాలయములు స్వల్పఖర్చులతో స్థాపించి ప్రకృతి చికిత్సానిధానము బహుజనులకు అందుబాటులో నుంచవలయును. ప్రజలకు ఆహారరహస్యములు బోధచేసి, కృమమయిన శిక్షాపద్ధతులునేర్పి ఆరోగ్యవిజ్ఞానమును

వెదజల్లవలయును. ఇట్టి బాధ్యత మన అందఱు  
మీదనుగలదు. ఆరోగ్యముకొరకు విదేశములకు  
పోవవసరములేదు. ఈ దేశములోనే నాందిహిల్లు  
వంటి సుప్రసిద్ధ ఆరోగ్యప్రదేశము లనేకములు  
గలవు. అట్టిచోట్ల ఆశ్రమములుగట్టి చిత్తా

లయములుగట్టి వీనిని వృద్ధికి తేవలసియున్నది.  
ఫక్తతిచిత్తనానాటికి ముందంజవేయుచున్నది.  
ఈ ఆశ్రమమునకు ఎంతయో సాయముచేసి  
వృద్ధికి తేవలయును. అందుకు ఈశ్వరుడు  
చేయూత నిచ్చుగాత!



ఇందు మధ్య కూర్చునియున్న వారే (ఎవరనుచి వుడివైపునకు) 1 ఉన్నవ వెంకట్రామయ్యగారు.

2 మండెల కృష్ణారావుగారు. 3 శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు. 4 దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు.

5 వాడపల్లి మరహరిరావుగారు. 6 ఉన్నవ రాజగోపాల కృష్ణయ్యగారు.

# ప్రకృతికార్యాల ట్రస్టు - బెజవాడ

1988 సంవత్సరపు డిసెంబరు నెల లెక్కలు

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నెల నిలువ	5- 0-7	ధరణములు	33- 5-4
వడ్డీవసూళ్లు	159- 8-2	పెంటుఖర్చులు	10- 0-0
బాకీవసూళ్లు	59-10-0	నాకర్లు	18- 4-0
పెట్టుబడిదారు	66-11-3	చిల్లరబాకీలు	28- 8-0
హనుమయ్యగారి సేవింగ్స్ బ్యాంక్	209-12-1	పోస్టు సేవింగ్స్ బ్యాంకు	59- 8-2
ప్రకృతిపత్రిక	49- 7-0	జనరల్ పోస్టేజీ	6- 8-6
ఇంటి ఆర్డెలు	10- 0-0	ఫర్నిచరు	0- 6-0
పుస్తకములు	41- 1-6	ఇంటిమరిమ్మకులు	1-14-8
అచ్చుపని	104- 0-0	ప్రకృతిపత్రిక	115- 2-0
		పుస్తకములు	79- 2-0
		సాదరు, మిసలేనియసు ఖర్చులు	5-11-6
		అచ్చుపని	313-14-1
		విలువరొక్కము	32-14-9
			<u>706- 2-7</u>

705- 2-7

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, ఛేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

1989 సంవత్సరము జనవరి నెల లెక్కలు:

జమలు		ఖర్చులు	
వెనుకటి సంవత్సరపు నిల్వ	32-14-9	అచ్చుపని	
ప్రకృతి పత్రిక	186-12-0	ప్లయింటు ఖర్చులు	
పుస్తకములు	65 12-6	పుస్తకములు	
ప్రకృతిస్టోర్సు	1-8-0	జనరల్ పోస్టేజీ	
ఇంటి ఆర్డెలు	14-0-0	ప్రకృతి పోస్టేజీ	
జనరల్ పోస్టేజీ	0-1-3	స్టేషనరీ	
అంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్	2-0-0	మిసలేనియసు	
ఆద్యాస్సులు	29-11-0	సాదరు	
		నాకర్లు	
		ఇండస్ట్రీలు	
		నీటిపన్నులు	
		ప్రచారం ఖర్చులు	
		ప్రకృతిస్టోర్సు	
		ధరణములు	
		బాకీలు తీర్చినవి	
		బాకీలు ఇచ్చినవి	
		నిలువరొక్కము	

322-11-6

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, ఛేనేజరు.

అ॥ వేంకటరమణయ్య,

# ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము

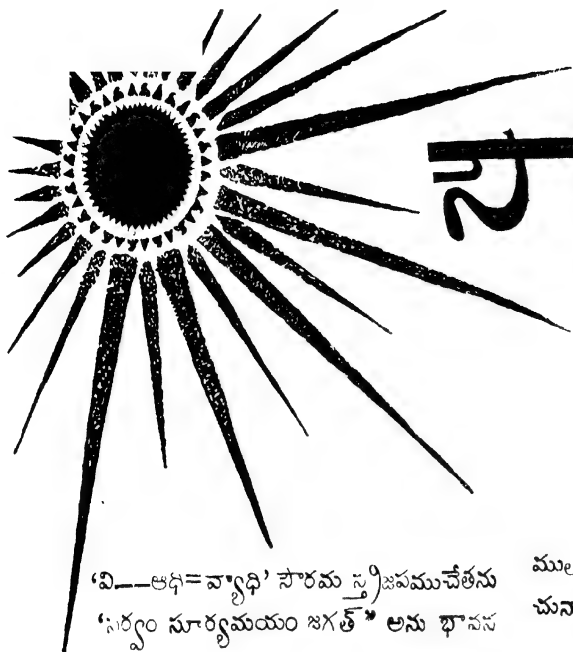
పు రు డు

చందూరి శేషగిరి

సాకీస్ తణుకు

నేను లోగడ తొట్టివైద్యముచేసి నేటివరకు చప్పిడితిండి తింటూయున్నాను. ది 19 డిశెంబరు 1938 వ తేదీని సాయంత్రము గం॥ 8-47 ని॥ లకు సుఖప్రసవమైనాను. అడపిల్లకలిగినది. ప్రసవించినంతనే నాకు రెండు నిమిషములలో సుఖముగా భరింపగలిగినంత వేడిగల నీటితో కంఠస్నానముచేయించి తడితుడిచి నడికట్టువేసి నన్ను పరుండబెట్టినారు. నడికట్టుకు 12 అంగుళముల పొడుగు 5 అంగుళముల వెడల్పుగల నన్నని కంబళి ఉపయోగించినారు. పిల్లకు బొడ్డుకోసి వేడినీటిస్నానముచేయించి మంత్రీసాని మాయ తీసుకు వెళ్లినది. ఒకగంట అయిన తరువాత 12 అంగుళముల పొడవు 5 అంగుళముల వెడల్పుగల 20 నిమిషములు మట్టిపట్టి వేసినారు. ఆరాత్రి చలి ఎక్కువగా ఉండుటచే ఒక్క మట్టిపట్టి వేసినారు. ఇంకొకవ గయురాలు ఏమియు నియ్యలేదు. 20 డిశెంబరు 1938 న తేదీని ఉదయం 8 గంటలకు కాశ్ భట్ట సీతారామయ్యగారికి సా॥ కడలికి పెల్లిగ్రాము ఇవ్వగా, వారు ఆరాత్రి 7 గంటలకు నాకు బంధువు అగుటచే తణుకువచ్చినారు. రెండవరోజు మధ్యాహ్నము నాకు కొంచెము గాహమగుటచే ప్రవాహోదకము దాహము యిచ్చినారు. చంటిపిల్లకు కూడా చిన్న చెంచాతో, చెంచా ప్రవాహోదకము దాహము యిచ్చినారు. మూడవరోజున నాకు 3 నిమిషముల కాలము ఉష్ణోదకముతో కంఠస్నానము చేయించి చంటిపిల్లకుకూడ స్నానముచేయించినారు. నాల్గవరోజు ఉదయం బొడుకు జేసినది.

తలనొప్పి న్నగైరాలు ఏమియులేవు. మెడ నొప్పిలేదు. నాలుక ఆరోగ్యవంతుల నాలుకవలె ఉన్నది. ముడిబియ్యపు అత్తైసరన్నము, బీరకాయ కూర, ఆనవకాయకూర, కొంచెము నారింజరసము యిచ్చి పథ్యము యిచ్చినారు. చంటిపిల్లకు కొంచెము కాలవ మంచినీళ్ళు యిచ్చినారు. 5 వ రోజు ఉదయం నాకు కంఠస్నానము, చంటిపిల్లకు వేడినీళ్ళు స్నానము చేయించినారు. పది దినములు వెళ్లెవరకు పప్పు, నెయ్యి, నూనె, దుంపకూరలు పెట్టలేదు. 6వ రోజున మధ్యాహ్నము కొంచెము ఆకలిగాఉంటే నారింజరసము యిచ్చినారు. నేను బాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాను. 7, 9, రోజులలో నాకు వేడినీళ్ళ కంఠస్నానము, చంటిపిల్లకు వేడినీళ్ళతో స్నానము చేయించినారు. 9 వ రోజు లగాయతు పిల్లకు పొక్కులు బయలుదేరినవి. ఆకుపచ్చసీసాలో ఎండ బెట్టిన ఆలిప్ ఆయిల్ శ్రీ సీతారామయ్యగారు వాయిించి యింటి నద్ద పనులు ఉండుటచేతను, నేను ఆరోగ్యముగా ఉండుటచేతను కదలివెళ్ళినారు. 11 వ రోజున శాంతిచేసుకున్నాము. 12 వ రోజు లగాయతు కొంచెము ఆపునెయ్యి వాడినారు. పిల్లపుట్టినది మొదలు నాదగ్గర పాలుకుడిసాను. బిడ్డచొంగతో లోపలిపలుకులు పాలుగామారి పిల్లకు పాలు సరిపోవుమన్నది. పిల్లకు మలము సాఫీగావెళ్ళుచున్నది. ఈ ప్రకారము 20 రోజులవరకు జరిపి అప్పటినుంచి రెండుపూటలు చప్పిడి అన్నము తింటూ యున్నాను. బహు ఆరోగ్యముగా యున్నది.



# సా వా

III ఆ థ్యా య ము

(గతసంచిక తరువాయి)

‘వి—ఆధ=వ్యాధి’ సారమ స్త్రీజపముచేతను  
‘సర్వం సూర్యమయం సగత్’ అను భావన

చేతను, చిత్తము శాంతినిొందును. విశేషమయిన  
ఆధి (అనగా వ్యాధి) అనగా చింతలు దూర  
మవును అని తాత్పర్యము.

మూ॥ అలక్ష్మీర్న శైలి:—ఈ అష్టాక్షరీజపము  
వలన అలక్ష్మీనాశ మగుచున్నది. (అనగ దరి  
ద్రీముపోయి ధనసంపత్తి గలుగును.) వేదమందు  
‘అలక్ష్మీ’ శబ్దమునకు మఱియొక అర్థముకూడ  
యున్నది. త్సుత్రిపాసామలాం జ్యేష్ఠా మలక్ష్మీ  
ర్నాశయామ్యహమ్\* — తైత్తిరీయోపనిషత్.  
త్సుత్రిపాసారూపమగు, అలక్ష్మీ—విషయములను  
గోచరత్వస్థాయింద్రియలోలత్వమే ‘అలక్ష్మీ.’ అట్టి  
అలక్ష్మీవలననే ఆధి-వ్యాధులు, వివిధ దుఃఖము  
లును మనుష్యులకు గలుగుచున్నవి. కావున  
అలక్ష్మీ నశించిన వెంటనే, విషయవిశృంఖలు,  
వైరాగ్యలక్ష్మీయు మానవునకబ్బును. వైరాగ్య  
భాగ్యమువంటి భాగ్యమొండొకటి లేదుకదా!  
మూ॥ అభక్త్య భక్షణాత్ పూతో భవతి. తిస  
రాని వస్తువుల దినుటవలనను త్రాగరాని ద్రవ

ముల ద్రాగుటవలనను మనుష్యుడు పూతుడగు  
చున్నాడు.

‘పూత’ (పూ-క్తి) ‘పూ’ధాత్వార్థము’ వాశనము  
చేయుట, చెఱుపుట యని. ‘పూత’ య న గా  
“కుల్లి, దుర్గంధ దూషితమై, అపవిత్రమగుట.”  
అభక్త్యభక్షణమువలన మనుజుడు తనశరీరమును  
కఠ్ఠనము చేసికొని, రోగపీడితుడై నశించు  
చున్నాడు. (‘పూత’ శబ్దమునకు పరిశుద్ధు  
డగుట అనియు అర్థముకలదు. అభక్త్యభక్షణము  
చేసినను, అష్టాక్షరీ మహిమచేత వ్యాధులనుంచి  
తప్పించుకొని దిరుగవచ్చును. అట్టివాడు పాప  
ములు చేయుచున్నను పూతుడు, పరిశుద్ధుడే  
యగును. ఈయర్థము సమంజసముగ లేనందున  
‘పూత’శబ్దమునకు చెడుట అను అర్థము వ్రాసి  
తిని. ఇక ‘అభక్త్య భక్షణము’ అన నేమో  
విచారితము. సూర్యుడిచ్చు అన్న సానీయములే  
భక్త్యములు, తినదగినవి, త్రాగదగినవి. తద్విరు  
ద్ధములగుననన్నియు అభక్త్యములు. ఇది వైదిక  
సిద్ధాంతము. ఇందుకు శ్రుతిప్రమాణము లనే  
కములున్నవి. ఋక్సామవేదములనుండి రెండు  
మాత్రము యివ్చేట యదహరించుచున్నాము.

# క్షరీ మస్తము

పుష్పా లక్ష్మీనారాయణ

సూర్యుడే అన్నాధిపతియైచందున వేదమంత్రములు 'అన్నముకొఱకు సూర్యునే ప్రార్థించి వలయునని చెప్పుచున్నవి. ఛాం. సూ.తి "ఓమదా ౨మోం విహ ౨మోం దేవోనరుణః ప్రజాపతిః సవితా ౩౭ న్నమిహ ౨౭ హరద ౨౭ న్నపతే ౨౭ న్నమిహ హరా ౨౭ హరోఽమితీ" "మనము భజించెదము. తాగెదము. మనలను పుట్టించిన సూర్యుడేవుడు మనలకు అన్నము తెచ్చియిచ్చును. ఓ అన్నాధిపతియగుసూర్యుడా! అన్నము యిచ్చు టికి మాకొఱకు తెమ్ము, తెమ్ము" అని అర్థము. సూర్యుడు యెట్టి అన్నమును తెచ్చుచున్నాడు? పక్షమయిన క్రిష్ణఖాద్యాదులును, పేయమయిన పాయసాదులు, పిండివంటలు, పచ్చళ్ళు, మనకు సూర్యుని తెమ్మని పై మంత్రార్థముగాను. మఱి సూర్యుడిచ్చు అన్నమేది? ఋ|| సూ|| "అదత్-పిబత్-ఊర్జయమానం-ఆశితం-తదస్త్యశం, యో రరపో-దధాతస" అదత్ = సమలదగినదియును, పిబత్ = తాగెదగినదియును. మఱియు ఊర్జయ మానం=ఊర్జము అనగా రసము (Sap, Juice) గలిగినదియును, ఆశితం = సుహితమయినదియును, శం=రోగనివారకమైనదియును, యో = సుఖకరమైనదియును, అరపః=(రపన్ కానిదియును) హని చేయనిదియు, తత్ = అట్టి అన్నమును, అస్త్యే=మాకొఱకు, దధాతస=తెమ్ము, ప్రసాదించుము. పై ఋక్కువలన అపక్వాహరమగు, రసభరితమగు, ఫలశాకాదు లని స్పష్టపడుచున్నది. ఈ మంత్రమును మఱియొకమారు

పఠింతుము. (1) అదత్ (2) పిబత్ (3) ఊర్జయ మానం (4) ఆశితం - ఈనాలుగు లక్షణములు గల అన్నమేది? పచ్చితిండియే. పక్వాహరమెంత మాత్రముగాదు. వండిన అన్నమును సమలి నీరు చేసి 'అదత్'ను 'పిబత్'గాచేయుటకు వీలులేదు. ఏది 'అదత్తో' అది 'పిబత్తు'కావలయును. పచ్చి తిండినే సమలి నీరు చేయుటకు సాధ్యమగును. వండినఅన్నమున రసముచెడి 'ఊర్జయమానము' (రసవంతము) కాదు. వండిన అన్నము 'ఆశితం' (అనగా హితమును) కానేరదు. ఈ విషయమున పురాణవచన మొకటి యున్నది.

యత్రాత్పత స్సంస్కృతం భోజ్యం, సాయం తచ్చ వినశ్యతి తదన్న రస సంపుష్టే, కాయే కా నామ నిత్యతా.

ఉదయమున వండిన అన్నము సాయంకాలము నకు పాసి, చెడుచున్నది. తదన్నరస సంపుష్టే - అట్టి వండినఅన్నముచే పోషింపబడెడి కాయము నందు, శరీరమందు యేమి నిత్యత్వముగలదు? అనగా లేదు. అట్టి ఆహారము, గీతలందు జెప్పబడినట్లు దుఃఖశోకాయదు ప్రదముగాని, "ఆయు స్సత్త్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతివివర్ధనము" గాదు. కావున, రసవంతమయిన ఫలశాకాదులనే తినవలయుననియు, అదియే సూర్యుడిచ్చు ఆహారమనియు పై వేదమంత్రములకర్థము. పాద పంబులు పృథ్వినుండి తాము ద్రాగిన తోయము లనే సూర్యస్పర్శచేత రసభరిత ఫలశాకాదులుగ మార్చి మనకు అన్నపానాదుల నిచ్చుచున్నవి.



కావున అట్టి అన్నమును సూర్యుడే కలుగజేయు చున్నందున, “ఓ అన్నాభివతీ, మా కన్నము తెమ్ము, లెమ్ము” అని సూర్యునికి ప్రార్థన. సూర్యుని శక్తిచేత చెట్లు ఫలశాకాదులను స్వయముగ యత్సరిత జేయనేరవు.

మఱి పై చెప్పిన నాలుగు లక్షణములు గాక యింకయు యీ అన్నమునకు మూడులక్షణములున్నవి. “(5) శం (6) యో, (7) అరహః” అని. ఫలశాకాదులైనను, సుఖప్రదములై యుండవలయును. చేనుగలిగి తినుట కిసహ్యమయిన ఫలశాకాదులు వర్జనీయములు. శుచి రుచిరముగ నుండవలయును. కట్టాష్టలవణములు (మసాలాలు) చేర్చరాదు. అట్టివి రోగకరములగుటచే (5) “శం” (అనగా రోగనివారకములు గావు, కావున ధ్యానబిందు ఉపనిషత్తునందు “కట్టాష్టలవణ త్యాగీ—క్షీరపానరతస్సుఖి” అని చెప్పబడి యున్నది. కేవలము క్షీరము (అనగా పాలుగాదు) ఫలరసములని యర్థము. ఇట్టి ‘శం’ అను గుణమును “యోః” అను గుణము గలిగిన వస్తువయినను వాటిని మిక్కిటముగ దినరాదు. ఫలాహారము నైనను యెక్కువగదినిన అది “రహస్” అగును—హానికరమగును. కావున ఏడవగుణము “అరహః” అని యీ అన్నమునకు చెప్పబడినది. ఇట్టి సప్తగుణములుగల యన్నమును సప్తసప్తయగు సూర్యుడు మనలకు ప్రసాదించును ప్రసాదించుగాక! యని పై ఋగ్వేదీయమంత్రార్థము. దీనిని ప్రతిదినము చఠించి, యీ ఋక్కుచే సూర్యుని స్తోత్రము జేయుటచేత ‘అభక్ష్యభక్షణమునకు మనచిత్తములను బోసేయక అరికట్టవచ్చును. కావున మనము అపక్వమయిన పచ్చితిండిని కండ ఫల మూలాదులను జహ్వచాపల్యముచే అమితముగ

దినక శరీరపోషణకు గావలసినంత మాత్రమే బహు స్వల్పముగా స్వీకరింపవలయును.

మన సమకాలికులగు గాంధీమహాత్ముడు, భాంస్లే గారున్న పిడికెడు పట్టనంత తిండి మాత్రమే భుజించి, సుఖజీవులై యున్నారు. భాంస్లే (M.A) గారు గోధూమ పచ్చిపిండి పిడికెడుదిన, చల్లటి నీరుద్రావి, మతేమియు దినక, నిరోగియై, ఏక భోజియై, బ్రహ్మసందభరితుడై యున్నాడు. శరీరమునకు విశేషాహార మక్కఱలేదు. అన్నమును మందువలె దినవలయును. రోగియగువాడు తన రోగనివృత్తికొరకు చిన్న చిన్న మాత్రలను చేసి మందును నియమితకాలమున దిననే గాని, సర్వదా, శ్వేదసంఖ్యను యెంత తియ్యటి మందునైనను తినడు. ఆ విధముననే ఆహారమునుకూడ ఏక కాలముననే నౌపథము వలె స్వీకరింపవలయును. శుక్రి|| “ఔషధవత్ - అశనం - ఆచారేత్ - ఔషధవదశనం - ప్రాశ్నియాత్ - యథాలాభమాశ్నియాత్ - బ్రహ్మచర్య మహింసాం చాపి పరిగ్రహం చ-సత్యం చ యత్నేన - హే రక్షతో, హే రక్షతో, హే రక్షతో!” దొరికినదానితో తృప్తినొంది మందు వలె స్వల్పముగ పచ్చితిండిని పై చెప్పిన బ్రహ్మచర్యాది వ్రతముల రక్షించుకొనుడని శుక్రి ఘోషించుచున్నది. ‘ఆహారనియమములు లేనివాడు బ్రహ్మచారి యెంతమాత్రము కాజాలడు స్త్రీలోలుడగును. కావుననే వేదము “హే రక్షత! హే రక్షత! హే రక్షత!” అనిముమ్మారు జెప్పుచున్నది. ఛాన్దోగ్యోపనిషత్తు “ఆహార శుద్ధా సత్త్వశుద్ధి” అని జెప్పుచున్నది. అభక్ష్యభక్షణముచేయువాడు యెప్పుడు దైవభక్తుడుగాని దేశభక్తుడుగాని కానేరడు. వాని సత్త్వము శుద్ధిగాలేదు. కావున నియతాహారమును, నిరా

హారమును (ఉపవాసాదులను) యజ్ఞములుగా  
దలచి ప్రతిమనుష్యుడు వాటిని ప్రధమమున  
పాలింపవలయును: పచ్చితిండితినట, ఉపవాసము  
చేయుట యిట్టి నియతాహారములు యజ్ఞములే  
యని గీత చెప్పుచున్నది. “అపరేనియతాహారాః  
ప్రాణా ప్రాణేషు జహ్వతి సర్వేవ్యేతే యజ్ఞ  
విదాః”

కావున యీ సౌరఅష్టాక్షరీ జపముచేసి, అధ్యక్ష  
భక్షణాదులవలన గలిగిన ప్రాప్తిసంస్కారముల  
నుండి పూతుడు (పవిత్రుడు) మనుష్యుడు కా  
లయును.

“అధ్యక్షభక్షణాత్ పూహో భవతి” అనగా -  
అజ్ఞానదశయందు మనముచేసిన అధ్యక్షభక్ష  
ణాదుల సంస్కారముల ఆకర్షణనుండి, ఈ అష్టా  
క్షరీ జపమహిమవలన, జాపగుడు, పూతోభవతి =  
పవిత్రుడగుచున్నాడు. ఇత మఱల మఱల  
అధ్యక్షాదులను చేయడు అని తాత్పర్యము.  
ఇట్టిఫలము మూడవది, ఇక జపముయొక్క నాలు  
గవ ఫలమును శుత్రులు జెప్పుచున్నవి.

మూ॥ అగమ్యాగమనాత్ పూతో భవతి.

అగమ్యాగమనమువలన (నిషేధింపబడిన విధము  
లచే జేయు కేతకసలనమువలన) మనుజుడు చెడి  
పోవుచున్నాడు. అట్టి పాపమునుండి సౌరాష్టా  
క్షరీ మంత్రజపమువలన పవిత్రుడగుచున్నాడు.  
“పూత” శబ్దమునకు పై వాక్యమునందు చెప్పిన  
రెండు అర్థములను యీ వాక్యమునందును  
గ్రహింపవలయును. పరదారలగోరుట, పరదారి  
లతో రమించుటయే అగమ్యాగమనము. ఋతు  
కాలమున, తన సతీయందు సుతోత్పత్తికై  
జేర్చు వీర్యమే అగమ్యాగమనమయినది కాదు.

తద్విరుద్ధమయిన మైథునక్రియలన్నియు అగమ్యా  
గమనములేను. పుత్రోత్పత్తికొరకు స్వస్త్రీసంగ  
మము జేయునపుడు నేడ మస్త్రీముల నుచ్చ  
రించుచు మైథునక్రియ జరుపవలయుననియు,  
అట్లు చేయుటవలన కామోద్యోగమున జిక్కు  
వడడనియు, అట్టిమైథునక్రియ వాజకీయయాగ  
ముతో సమానమైనదియు, అట్లు మైథునమొన  
ర్చువాడు మరణించినవిషయము వాజకీయయాగము  
జేసినవానినర్హులొకము జెందుననియు శ్రుతులు  
చెప్పుచున్నవి. కావున స్వభార్యతోను, కేవల  
కామపునెత దీప్తుకొనుటకై, జేయుసంగమము  
కూడ ‘అగమ్యాగమన’మనియే సారాంశము,  
కేవలము పరదారపరాజ్ఞుభిక్షము చాలదు.  
రతియందు దభిలాష యుండుటయే మహాపాతక  
మగుచున్నది. అందుచే మనస్సునకు కోరికరాని  
కోరికలపై గమనము గలిగినందున, అట్టి  
కలును అగమ్యాగమనము లగుచున్నవి. అట్టి  
విషయేచ్ఛను సశింపజేయుటకు సౌరాష్టాక్షరీని  
జపింపవలయును. సూర్యాగ్నియందు దీదుర్వ్యసన  
ములు నగములగును. ఆరుణమందు - “యత్కు  
మారీ మస్త్రీయతే-యద్యోషథ్య త్వతివ్రతా ।  
అరిష్టం యత్కుంచిత్రీయతేఅగ్నిస్తదనువేధతి”  
పెండికాని పడుచు కోలు రతిసుఖమును, వివా  
హితయగు యవతి కోలు పరపురుష సంభోగ  
మును, పతివ్రతాస్త్రీ, పుత్రోత్పత్తికై గాక, కేవ  
లము కామబాధ తీర్చుటకై తన పతితోనే సంగ  
మింప కోలు కోరికయును, యిట్టి అన్ని కామస  
లను (దుష్టచిత్త వృత్తులను) అగ్నిః - సూర్యపర  
మాత్మ, అనువేధతి = (తన్నుధ్యానించినంతనే)  
నాశనము జేయుచున్నాడు.

(సశేషము)

# ఆహార పానీయములు

మిరపకాయలు పాశ్చాత్య సీమ పంట:

మిరపకాయము దేహరోగ్యమునకు హానికరము

సర్వ వపా రామేశం పంతులుగారి తేజీయో ప్రసంగము

తినుటలో వివేచన ఉండాలి.

మనము ఆహారము పుచ్చుకొనడము శరీర సంరక్షణకు అవశ్యకమని మనము ఎరుగదుము. అయితే యిష్టమవచ్చినట్లు యేవస్తువులు పడితే ఆవి అవచ్చునా లేక కొన్ని నియమముల ప్రకారం భుజించవలసి ఉంటుందా? మాడు పూటలు మిశ్రాము తింటే, శరీర సంరక్షణ బాగా జరుగుతుందా? అది తినే వస్తువేదా! అయినప్పటికి అలాగు మనము నడుచుకొన్నట్లుయితే తప్పకుండా రోగము వస్తుంది. ఆహారవిషయమున నియమములకు లోబడి ఉండవలయును. కాని, మనము యిష్టమవచ్చినట్లు ఎప్పుడు ఎలాగోస్తే అలాగు నడుచుకొనుటకు వీలులేదు. భగవద్గీతలో, యుక్తాహార విహారస్య'అని చెప్పినాడు. కారము, పులుసు ఉప్పు, వేడిపదార్థములు కఠినమైనవి, దాహము పుట్టించేవి. ఇవి వర్జించవలసినదని చెప్పినారు.

మి ర ప కాయ

మితముగా కారము పుచ్చుకొన్నట్లుయితే, దానివల్ల హాని కలుగకూడదు. అయితే అంధులమైన మనము కారము మితముగా పుచ్చుకొనేవారమేవా? ఇతర దేశస్తుల ఆహారములతో, మన భోజనమును పోల్చిచూచినట్లుయితే, మనము కారమును అమితముగా పుచ్చుకుంటామన్న సంగతి స్పష్టము. ఉత్తరదేశస్తులు మనకంటే గోధుమరౌతే, పంచదార, నెయ్యి అధికముగ పుచ్చుకుంటారు. గాని కారము మనలాగుతనరు. పోనీ దక్షిణమువేపు చూచామంటే, అరబ్దేశస్తులు మనకంటే కారమును తక్కువగా పుచ్చుకుందురన హాస్యముగూడ చేయుదురు. వారు హాస్యము చేయుటకు తగిన కారణములు ఉన్నవి. మిరపకాయల మీద మనకు ఉన్న యిష్టము, అనాదిమంచి, అనగా వేలకొలిది సంవత్సరాలనుండి ఉన్నదా? కాదు. సుమారు మూడువందలు, మూడువందలపది సంవత్సరముల లోపున మనము నేర్చుకొన్న చెడ్డ అలవాటు. ఇది స్పష్టముగ మనము ఋతువు చేయగలము. పూర్వపు గ్రంథములలో అనగా ఆవరము మొదలయిన వస్తునిఘంటువులలో మిరపకాయల పేరు చెప్పియుండలేదు. మన పూర్వ వైద్యగ్రంథములలో తీగలు అని చెప్పినారు. అనగా

మూడుకారములు: అవి ఏమిటి అంటే కొంత, పిప్పలి, మిరియాలు. మిరపకాయల పేరు చెప్పలేదు. అసలు మిరపకాయలు అనే పేరు ఎలాగువచ్చినది. మిరపకాయ అనగా మిరియపుకాయ. మిరియాలు గింజలు అనిన్ని ఇది కాయలు అనిన్ని మిరియపు సంబంధమైన ఒక కాయగ ఊహించి ఒక శాస్త్ర పేరు పెట్టినారు. హిందూదేశములో ఉన్న అన్ని భాషలలో మిరపకాయలకు పేరు మిరియపు శబ్దములతో సంబంధించిన పేరేకాని స్వతంత్రమైన పేరులేదు. అరబ్బుములో మొగ్గముకాయ, మొగ్గము అంటే మిరియాలు. మొగ్గముకాయ అంటే మిరపకాయ. మగ్గయా? మలో సీమ మొగ్గము అనగా పరదేశమునుండి వచ్చిన ఒక విధమైన మిరియాలు అని తాత్పర్యం. ఈ సంగతులవల్ల ఏమి స్పష్టము అవుతోంది. అంటే మిరపకాయలు మనదేశములో లేవనియు తగువాత దక్షిణ ఆమెరికా ఖండములోనుండి వచ్చినదనియు స్పష్టము అవుతున్నది. 1542 లో మన క్రూస్సుగోల్డార్డుములోనికి తేబడినట్లు కవబడుతున్నది. అయితే ఏకాగ్రము చేతనో మన అంధులము ఇతరజాతులకంటే ఎక్కువ ఆప్యాముముగ మన ఆహారములో వాడుచున్నాము. ఇటువంటి అమితమైన వాడుకను మనము మానిలేనేకాని మనకు టేమము కాదు. ఉప్పు శరీరమునకు మితముగా వాడుట అవశ్యకమే కాని అమితముగా వాడుట రోగమునకు కారణము అని గ్రంథములవల్ల తెలియుచున్నది. కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు మనము ఉప్పును కావలసినదానికంటే విదు, పదిరెట్లు మోపువాడుక చేస్తున్నట్లు అభిప్రాయపడుచున్నారు. పూర్తిగా మానవలసిన ఆవసరములేదు. కాని యిప్పుడవుతూన్న దానికంటే చాలా తక్కువగా ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

పంచదార

చక్కెర ఈపదార్థం మొదట హిందూదేశములో పుట్టినదే. మనదేశములో నుండి తక్కిన ఐరోపాదేశములలోనికి వెళ్లినది. అయితే పూర్వకాలములో మనపూర్వకులు టేలుమును చక్కెరగా తయారు చేయడము విధము వేరు; యిప్పుడు యంత్రములతో తయారుచేయడము వేరు. పూర్వపు విధముగా చక్కెర తయారు అయినట్లు

అయితే చెరుకులోవున్న ఇతరలోహములు పోషకములేదు. కాని యిప్పుడు యంత్రములో చేయడములో ఏమి జరుగుతున్నదంటే బట్టయినీరిచ్చేస్తే ఎట్లా తెల్లగా ఉంటాయో అలాగే చిన్నవజ్రపు తునకలవలె పంచదార తునకలు తయారుకొనుచున్నవి. దానివల్ల ఇతర లోహములును, సహజము అయిన చక్కెర అనగా గ్లూకోసు ఇవినశించి పోయి జీర్ణమునకులభముకాని కాకరోసు అనే చక్కెర తయారు అవుచున్నది. దీనివలన ఇప్పటికాలములో యంత్రములలో తయారు అగుచున్న చక్కెర జీర్ణమునకు తగినపదార్థముగా ఉంటుంది. 2. చుమితముగా పుచ్చుకొన్నట్లయితే దానిని జీర్ణము చేయుటకు కావలసిన ద్రవములు శరీరములోనే ఉన్నవి. కాని పంచదారను అమితముగా పుచ్చుకొన్నట్లయితే దానిని జీర్ణించుటకు ఈద్రవములు సమర్థములుకావు. అందుచేతను మనకు యిప్పుడు బజారులో దొరికే పంచదార అతిమితముగా వాడుక చేయవలయును కాని, లేకపోయినట్లయితే రోగములకు కారణములు అవుచున్నవి. కొందరు అనుకోడము పంచదార ఒంటికి పడకపోయినట్లయితే ఆతిమాత్రోగోగము వచ్చునని అన్యధా కనపడకే తమవంటికి పడినదనియు, కొందరు అనుకొంటారుకాని, అది కేవలము పొరబాటు. ఆతిమాత్రము లేకపోయినప్పటికీ ఇతర రోగములకు కారణము కావచ్చును. దాస్త్యయిటును అనే జీర్ణకోశవ్రణమునకు కారణము అవుచున్నదని డాక్టరులు చెప్పియున్నారు. పూర్వము పంచదార అమితముగా వాడుక చేయడము ఫలములేదు. ఎందుచేతను అంటే నెలకు ఒకసాళో రెండు నెలలకు ఒకసాళో ఏదో పండగవచ్చినట్లయితే పాయసమో, మర ఒకటియ్యని భిక్ష్యమో చేయుట అచారము.

### కాఫీ - టీ

ఇప్పటి నవనాగరికలో ప్యాన్డున్న కాఫీ, టీలు బాగా అలవాటు అయినవి. కొందరికి మధ్యాహ్నముకూడ అలవాటు అయినది. మరికొందరు జ్ఞాపకము వచ్చినప్పుడల్లా పుచ్చుకొంటున్నారు. టీ, కాఫీ మొదలయిన ఉదయము పుచ్చుకొనే పానములు పూర్వకాలములో మనపూర్వీకులకు ఆభ్యాసములేదు. ఇటీవల ఆంగ్లదేశములో ఏమి సంవత్సరములనుండి యీ ఆభ్యాసము పెరిగినది. దీనికి కారణము యేమనగా వీటిలో వేసే పంచదారయే. పంచదార వెయ్యకుండా పుచ్చుకొనమంటే ముప్పాటికే మండి యిప్పుడు పుచ్చుకోరు. ఇదికాక టీ, కాఫీలు రెండును నీమరెంటులు అనగా తాత్కాలిక ఉద్యోగమును కలుగ చేసే పదార్థములుకాని శరీరమునకు నిజముగా బలమును

యిచ్చేవికావు. ఉదయము పుచ్చుకొనే పానములలో మనకు ఉపకారమైన భాగము పాలు. గమక పాలు అధికముగ వేసి టీ, కాఫీలు చాలా తగ్గించి పంచదార మాని వేసి దానికి బదులుగ గ్లూకోసు అయినా, లేన అయినా కలిపి పుచ్చుకొన్నట్లు అయితే ఈ పానముల అలవాటు వలన వాని అంత ఉండదు.

### విటమినులు లేని ఆహారము

నిలవనస్తువులు సారముపోయిన వస్తువులు అటువంటివి తినకూడదు. ఇదే ఈ కాలపు శాస్త్రజ్ఞులు విటమినులు లేని వస్తువులు తినకూడదని అంటారు. విటమినులు అనగా మన ప్రాణ సంరక్షణకొరకు ముఖ్యముగ అవసరమైన కొన్ని పదార్థములు. వీటిలో నాలుగింటికి ఎ. బి. సి. డి. అని పేరు పెట్టారు. ఎ, విటమిను ఆకుకూరలలోను, కాయకూరలలోను, కాడ్ లివర్ ఆయిల్ వెన్న మొదలయిన వస్తువుల పదార్థములలోను ఉంటుంది. దీనిలోపమవల్లను, శత్రువులలోను ఇంకా ఇతర భాగములలోను కొన్ని రోగములు జనించును. అయితే ఈ విటమిను కాయలోనుంది, గింజలలోనుంది వచ్చిన నూనెలు అనగా నువ్వులనూనె వేరుశనగనూనె యిటువంటి పదార్థములలో 2. చు కొంచెముగ ఉంటుంది. సి విటమిను అనే పర్శ్యో ముఖ్యముగా ఉంటుంది. కమలాఫలము, బ్రత్నాయి, వారింజ మొదలయిన వారింజ బాళిలోను, టమాటోనీలోను, బామపళ్లలోను, కొంచెము కూరలలోను ఉండును. వంటచెయ్యడమువల్ల చాల తగ్గిపోవును. బంగాళాదుంపలలో కూడ ఉన్నది. వంటచేసిన తరువాత కూడ ఉండును. ఇది లేకపోవుటవల్లను స్క్వి ఆనే రోగము కలుగును. ఒడలో పర్యాయము చేసే వాళ్ళకు ఎఫ్వి కప్పడు పళ్ళు, కాయకూరలు, దొరకక పోయినట్లయితే ఈ రోగము కలుగును. బి విటమిను జీర్ణ క్రింది బలపరచుటకొరకును శరీరవృద్ధికొరకును ముఖ్యముగ అవసరము. ఇది ధాన్యాలలో, పప్పులలోను బాగా ఉంది. వంటి పంటిగల పిక్కులలోను, ఉండును. టమాటోలలోను కారేజీగను ఎ బి సి విటమినులు మూడును ఉన్నవి.

### దంపుడు బియ్యము

ధాన్యాలలో ఈ బి విటమిను నశించకుండా ఉండేటట్లు మనము జాగ్రత్తపడవలయును. కూలివాళ్ళచే దంపించడముకంటే యంత్రములోనే బియ్యము చవుకగా ఉండుటచేత యిప్పటిలో మిల్లు బియ్యము బజారులో దొరుకు

చున్నది. ఇతరదేశములలో ఎగుమతికొరకు మిల్లు బియ్యమును, మనదేశములో వాడుక చేయుటకొరకు దంపుడు బియ్యమును; అనే నీయమమే ఉన్నట్లయితే చాలా బాగా ఉండును. ఎవరివారు దంపుడుబియ్యమే తయారుచేసుకొని మిల్లుబియ్యము కొనడము మానివేసి అందుకు తగిన ఏర్పాటుచేసికొన్నట్లయితే శరీర ఆరోగ్యమునకు చాలా బాగా ఉండును. ఈమైనచెప్పిన సంగతులు గోధుమ బియ్యముకుకూడ వర్తించును. అనగా గోధుమలకొని మన యింట్లో మనము వినిరించుకొని పిండిగానో, మరవగానో, బియ్యముగానో తయారు చేసికొనవలయునుగాని, పరిదేశమునుండి దిగుమతి ఆద్యే మైదాపిండి బజారులో కొనగూడదు.

### పప్పులు

పప్పులు వాడుక చేయడముకూడ సాధ్యమయినంత మట్టుకు మనయిళ్లలోనే. వారముకు కాని పదిరోజులకు కాని కొంచెము రోజులలో ఒకసారి వినిరించుకొనవలయునుగాని అరుమాసములకు పూర్వము వినిరించిన కండిపప్పు, పెసర పప్పు మొదలయిన పప్పులు బజారులో కొనగూడదు. నిలవ వస్తువులను అవిధముగ కొనుటవలన అందులోఉన్న విటమినులు నశించిపోవచ్చును. డి విటమిను అనేదికూడ చమురుపదార్థములలోనే ఉండును. అది లేకపోవుటవలన పిల్లలు సరిగా వృద్ధిపొందరు. ఎముకలు గట్టిపడుటకు బదులుగా కొంచెము మెత్తగా ఉండి మొడిగాల్గు మొదలయిన రోగములు సంభవించును. ఇంకొక నీయమము ఈ సందర్భములో చెప్పవలసియున్నది. పప్పులు 2లము అయినవి, శరీరమునకు అవసరమైనవి, అయినప్పటికి అమితముగా రెండు విధముల పప్పులు ఒక్క భోజనములో వాడకముచేయడము, ఈ ఆభ్యాసములు అంతమంచివి కావు. పెండ్లిండ్లు: మనలో పెళ్ళిళ్ళలో మూడు నాలుగు విధముల పప్పులలో చేరిన భిక్ష్యములను తయారుచేయుదురు. కండిపప్పు సంతారు, పెసరపప్పుతో వడపప్పు, శనగ పప్పుతో మైసూరు పాకు, మినప్పప్పుతో అప్పడాలు తవడలు, జలేలీలు ఇవి యన్నియు ఒక భోజనములో తయారు చేయుటవలన శరీర ఆరోగ్యమునకు చాల కీడు కలుగుచున్నది. అసలు మనలో 'విందు భోజనము'లని పేరుపెట్టి మామూలు పదార్థములకంటే మూడు నాలుగురెట్లు హెచ్చు పదార్థములను తయారుచేసి వడ్డించు ఆభ్యాసం కేవలము దురభ్యాసమని నా తాత్పర్యము.

### అతిధి పూజ

యూరపీయనులలో అతిధి ఎంతగొప్పవాడు అయినప్పటికి భోజన పదార్థములసంఖ్య హెచ్చుచెయ్యరు. మామూలు భోజనములో 6, 7 అధరువులు ఉన్నట్లయితే విందు భోజనములలోను 6, 7 అధరువులకంటే హెచ్చువుండవు. విందు అయినందుకు మామూలు పదార్థములకంటే ఎక్కువ గుణముగల పదార్థములసంఖ్య తయారుచేయుదురు. అంతేకాని, పదార్థములసంఖ్య హెచ్చుకాదు. మనలో విందులలో పాతికముప్పుడు పదార్థములను వడ్డిస్తారు. దీనివలన జీర్ణశక్తికి శరీరారోగ్యమునకు చాల నష్టముకలుగుచున్నది.

### అమిత హారము

పెళ్ళిళ్లలో ఈ పారపాటు ముఖ్యముగా జరుగుచున్నది. అహారవిషయములలో మనముచేస్తున్న తప్పులు అన్నిటిలోకి అమితఅహారము అనే దురభ్యాసము అన్నిటిలోకి పెద్దది. మనపూర్వులు వైద్యశాస్త్రములోను యోగశాస్త్రములోనుమితఅహారమే చేయవలయునని చెప్పియున్నారు. కడుపు అనగా స్తమక్ సగముమాత్రము అన్నము కూరలు మొదలయిన గట్టిపదార్థములతో నిండినతరువాత అపైన భోజనము విడిచిపెట్టవలయునని చెప్పియున్నారు. కడుపు పట్టేటంత తినడముకంటే ఎక్కువ తెలివితప్పిన పనిలేదు. ఇట్లే కాకుండ మనపూర్వులలో అనేక అచారములు ఉన్నవి.

### ఉపవాసములు

ఏకాదశినాడు ఉపవాసము చేయవలసినదనే పద్ధతి ఉన్నది. నెలకు రెండు ఏకాదశిలు ఉన్నవిగనుక నెలకు రెండుసార్లు ఉపవాసము చేయడము మామూలు ఏర్పడినది. వారమునకు ఒకపూట భోజనము మానివేయడమును 15 రోజులకు ఒకసారి రోజు అంతా మామూలు ఆహారమును విడిచిపెట్టి ఉపవాసము ఉండడము కాని లేక ఫలములు మాత్రము వుచ్చుకొనడము కాని చెయ్యడం శరీర ఆరోగ్యమునకు మంచికారణము. భోజనమునకు పూర్వము ఉసిరికపచ్చడి తినడము మంచిది అని పెద్దలు చెప్పుతారు.

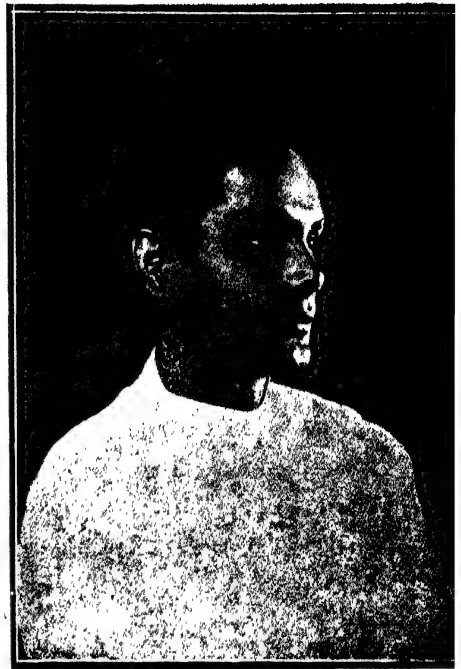
### ఉసిరిక - నెల్లి

ఉసిరికలో ఎంతో విలువయిన లోహములు ఉన్నట్లు కనపడుచున్నది. గనుక ఈ ఆభ్యాసము చేయడం చాల మంచిది. నా స్నేహితులలో ఒక్కరు ఈ ఆభ్యాసము చేయుటవలన వారికి అతిమాత్ర రోగము కుడిరినదని చెప్పినారు.

# నాట్యంచెయ్యండి అందానికి - ఆరోగ్యానికి - ఆనందాని!

ప్రపంచం ఒకమహా నాటక రంగంలాంటిదని ఆ నాటకరంగమీద అనేకులు ప్రత్యేక ధ్యాయము చేస్తుంటారు. నాటకం ఆడుతున్నానని కొందరు బుద్ధిమంతులు నిరూపించారు. ఆవరణబద్ధము ఈ మాయా జగన్నాటక సూత్రానుభవమే అన్నారు.

నిజంగా నాటకరంగమీద నాటకంలాగే మన జీవితనాటకాన్ని మనం గ్రహించగలిగి ఆవిధంగానే "ఆడి" వెయ్యగలిగితే, నాటకరంగమీద నాటకంలో నటకుడు తాను అభినయించే ముఖముఖాలు మొదలైనవి సామాజికులకే గాకుండా తనకి (నటకుడికి) సయితము వీలైనా ఆనందదాయకమై, కేవలం ముఖముగా రసనిచ్చే చూరేటట్టికి ఆనంది పర్యవసాయి అవుతామో, అట్లే అనేకములైన కష్టాలూ, దుఃఖాలూ వాస్తవిక జీవితంలో సుఖాంతాలుగా మారిపోతాయి.



అసలురహస్యం ఏమిటంటే జీవితాన్ని అనుభవించడం, జీవితనాటకాన్ని "ఆడి" వెయ్యటం— "ఆడి" వెయ్యటంచేసుకొని అర్థాన్ని గుర్తించటం నేర్పుకోవాలి. అనేకులు చీటికిమాటికి అయినదానికీ కానిదానికీ చీదరపడతారు. ముఖించిట్లించుకొంటారు.

జీవితనాట్య భంగిమం తెలియనివాళ్ళు అసలు వాస్తవిక నాట్యాన్ని అభ్యసించినట్లయితే సుఖంగా సులభంగా ఆనందవంతంగా జీవితం గడపటం అలవడటానికి అవకాశాలున్నాయి.

నాట్యం అనేది మన దేశంలో అనాదినుండి ఉన్నదే. మన పురాణాల్లోనూ, మన మతగ్రంథాల్లోనూ అనేక చోట్ల వివరింపబడింది దీన్ని గురించి. నాట్యానికి జై వత్సంకూడా ఆరోపించారు మన వాళ్ళు. నాట్యానికి అధిదేవత సుటరాజుగారి శివుడు. మనవాళ్ళు శ్రీ మహావిష్ణువుని తాండవకృష్ణుడి రూపంతోనూ, శివుని సుటరాజుగానూ ఆరాధించుతూనే ఉన్నారు.

మనపూర్వులు నాట్యకళాసాసకులు. ప్రతిఇంటా నాట్యకళా దేవత గజ్జెకట్టి నర్తించేది. పర్వాలలోనూ పండుగల్లోనూ, దేవత కార్యాలలోనూ, వివాహ సమయాల్లోనూ ముఖ్యంగా నాట్యాన్ని వినోదం క్రింద మనవాళ్ళు ఆరాధించేవారు.

నాట్యాన్ని కళగానూ, వినోదాన్ని కల్పించేదిగానే కాకుండా వ్యాయామంగానూ అభ్యసించవచ్చు. నృత్యం అనేది వ్యాయామాలన్నిటిలోకీ సహజమైన వ్యాయామం. చూడండి! మన ఇంట్లో పాపాయి సంతోషించుచున్నప్పుడు సహజంగా గంతులు వేస్తాడు. తందనాలు తొక్కుతాడు. తైత్తికంలాడుతాడు. అదివాడికి ఒకరు చెప్పిందికాదు. సహజంగా వానిలోవుండే సహజశక్తి ఉద్బోధి. కాని పెద్దవాళ్ళం మనం మునుపటి నిజంగా నాట్యం చెయ్యవలసిన ఆనందం గలిగేటంత ఆనందం మనం అనుభవించినా

లోకానికి వెరచో, మొహమాటపడో అది లోపలే అణచివేసి మనసహజ్జానాన్ని అణగదొక్కి వేస్తాము.

మనుష్యుల్లోనేగాదు ఈ సహజ జ్ఞానాన్ని మనం గమనించేది. అవుదూడ చూడండి! తన తల్లిని చూడగానే ఎన్నివంకర్లు తిరుగుతో మెలికలు కిరుగుతో సల్లలితంగా నాట్యం చేసుకొంటో తోక ఎత్తిపెట్టుకొని పరిగెత్తుకు వస్తుందో!!

ఇట్లాగే చెట్లుకూడ పవనస్పర్శతగిలే తప్పటికి కొమ్మలతో తలలూపుతో నాట్యం చేస్తాయి. నక్షత్రాలు మినుకు మినుకుమని నాట్యం చెయ్యకుండా ఒక్కనిమిషం ఊర్కోలేవు.

ఈ విధంగా విశాలవిశ్వం అంతా ఒక మహానాట్యంగా వెలిసింది.

నాట్యాభ్యాసంవల్ల దేహానికి అద్భుతమైన వ్యాయామం కలుగుతుంది. ఇతరవ్యాయామానికి మల్లే కాకుండా దేహానికంతటికీ, అన్నికండరాలకీ పనిగలిగిస్తుంది నాట్యం. దేహంలో రక్తప్రసారం బాగా కలిగెట్టుచేస్తుంది. దేహానికి నూతనచైతన్యం, ఉత్తేజం కలిగిస్తుంది.

ఇంకో గొప్పవిషయం ఏమిటంటే దేహానికేగాకుండా మనస్సుకూడా ఉత్తేజాన్ని కలిగించటంచేత నాట్యం, మనస్సుకూడా తగిన వ్యాయామాన్ని కల్పిస్తుంది. ఆవిధంగా మనస్సుకీ ఆనందం చేకూరుస్తుంది.

ఇంతకేకాకుండా నాట్యకళోపాసనవల్ల దేహసౌందర్యాభివృద్ధి కలుగుతుంది. సౌందర్యాభివృద్ధి ఏవిధంగా అవుతుందో తెలుసుకోకపూర్వం సౌందర్యంఅంటే ఏమిటో కొంచెం తెలుసుకొందాము.

అంగప్రత్యంగకానాం యోనన్ని వేశో యథోచితమ్, సున్నిగసంధి బంధస్వస్థై తే సౌందర్య మతీర్యతే.

అంగప్రత్యంగముల యొక్క చక్కని సంధి బంధముగల యథోచిత సన్నివేశము సౌందర్యమనబడుతుంది.

మనవాళ్లు అందానికీ ముఖానికీ ముడిపెడతారు. ముఖం మాత్రం చక్కని తీరుగలిగి ఉంటు చాలదు. అందం సంపూర్ణత్వం చెందటానికి ఎక్కడి ఏలవయవం ఎంతలావూ, ఎంత సన్నంగాఉండాలో అలాఉంటే, అనగా అవయవాను రూపత్వం ఉంటే అందం మనకి కెలియకుండానే ఏర్పడుతుంది.



నాట్యంచెయ్యటంవల్ల పైన వివరించినట్లు దేహానికి చక్కని వ్యాయామంకలిగి దేహంమీద ఉండే అనవసరమైన లావుపోయి, చక్కనికండలూ, కేళిలూ ఏర్పడి తీర్చిదిద్దినట్లు తయారవుతుంది. మంచి రక్తప్రసారం ఉండటంచేత ముఖంపొసానంతం అవుతుంది. అంతకంటే ఏంకావాలి అందానికి?

# స్వీయ చరిత్ర

శ్రీ రామరాజయోగిండ్లులు  
(గతసంచిక తరువాతి)

నేను వారింటనున్న దినములలో నా స్వభావమును గూర్చి చాల శ్రద్ధ వహించి గంగరాజగారు వారి గృహసంబంధమును జమాఖర్చు జేయించుటయేగాక సామాన్యముగా నవ్వుడప్పుడువారు ధనమును వేసుకొను మార్గముపట్టెయొక్క తాళముచెనివిగూడ నాగొనంగివేయుచుండెడివారు. ఆయన బాగుగా చదువుకొనలేదు. పైగా పెద్దవారు. అందువల్ల పెట్టెలో వేసిన మొత్తమును వారు మరచిపోవచ్చును. దానిలో హెచ్చుమొత్తమును వేసి, పొరపడి తక్కువ వేసితి ననుకొనవచ్చును. తక్కువ వేసి హెచ్చువేసితి ననుకొనవచ్చును. చేసిన ఖర్చు మరచిపో వచ్చును. అందువల్ల నేను వారిడబ్బు విషయములో చాల ధయమును జెందుచు కడుశ్రద్ధ గలిగి మెలగుచుండెడివాడను. శ్రీపరాత్పరాను గ్రహింపవలయునట్టి పారబ్రాహ్మణియు జరుగలేదు. అందువలనగూడ గంగరాజగారు తుది చూటనట్లు బలికియిండిరి. వారి యింటనుండగా నొక కుర్రవాడు ఒక మార్గముపట్టెను గూర్చుంచి తెప్పించి నాకు బహుమతీ చేసెను. నేనొక పంచమునికి ఉచితముగా రంగూర్ ఉత్తరాలు వ్రాసిపెట్టుచుంటిని. వాడొక మాటు గుడ్డగొడుగు, ఒక రేడి కుర్చీ తెచ్చి నాకు బహుమతీ యిచ్చెను. వానిని జూచి నేనెంత మురిసిపోతినో, యెట్లు చెప్పగలను. మీరే యూహించుకొనవలెను.

౧౬ నౌఖరీ జీవనము.

అంత స్వేదికలెములో సాధారణముగా నెవరి పోలమునవారు గృహనిర్మాణము జేసుకొని ననసెందురు. మా పోలమునుజేరి చెంపాటివారి పోలముగలదు. అందు వారిలోగిలిగలదు. వారిలో

నరసింహరాజగారను నొక క్షత్రియోత్తముడు గలడు. మా తల్లిగారాదుకు పెద్దకుమార్తె. ఆయన బాగుగా చదువుకొని తాటియూకులపై రామాయణమెల్ల వ్రాసి పెట్టుకొనిరి. వారికి చుట్టఁగాల్పుట, కోడిపందెములుగట్టుట, యెన్నడును అలవాటులేదు. అట్టి యుత్తమునితో దైవవశాత్తు మాతండ్రిగారికి సంబంధము గుదిరినది. మా మాతామహుని కీ సంబంధముపై సంకగా మక్కువలేకున్నను, మామాతామహి యగు “చంద్రయ్య పెద్దకుమార్తె దగ్గరయుండు” నని పట్టుబట్టుటచే మాతండ్రిగారికి ఆయన తన పెద్దకుమార్తె నిచ్చి వివాహముజేసిరి. అప్పటికి మాతండ్రిగారి సంసారమునందే లోటులేక బాగుగా జరిగిపోవుచుండెను. కొంతకాలమునకు మాతండ్రిగారున్నూ, మా పెదతండ్రిగారున్నూ విభాగములై భూములు పంచుకొనిరి. తరువాత ఆభూమిని పూర్తిగా ఖర్చుచేసి మా పెదతండ్రిగారు చచ్చటనుండి లేచిపోయిరి. మాతండ్రిగారు కూడా తమ వాటాతాలూకుభూమిని తాకట్టు పెట్టి కొంతడబ్బు తెచ్చి దానితో కోడిపందెములు గట్టుట, వివిధములగు బౌద్ధములను వండుట, రకరకములగు చేపలను గొని తినుట, మున్నగు పనులొనరించుచు తుదకు శుద్ధదరి దుర్మై పోయిరి. అందువల్లనే మేము పోలవరము చేరివలసివచ్చినది. ఆ మా విచిత్రవిషయమిది. వరకు మా పాతకు తెరింగియే యున్నారు.

మాతండ్రిగారికి స్వాతంత్ర్యాభిలాష యెంత గలదో, అంత తెలివితక్కువ, దాతృత్వము, బ్రతిగూడగలదు. మాసంపాదనమెల్ల, వారి చేతబెట్టినచో నది తన యిష్టానుసారిము ఖర్చుజేయవచ్చునని ఆయనసంకల్పము. ఆయనయే, పెత్తన



మాచరించుచుండినచో తను దరిద్రమెన్నటికిని తీరదని మాయగ్రీజుని సంకల్పము. ఎందుకనగా మాతండ్రిగారికి లాభాలాభములతోడను, సుఖాసుఖములతోడను, పనిలేదు. గృహ సంబంధముగు ఖర్చు తెప్పించవలయునని డబ్బిచ్చి ఆయనను బజారుకు బంపించినచో నాడబ్బితో వ్యర్థవస్తువులు తెచ్చి అవసరవస్తువులు మాని వేయుటగూడ ఆయన పలునార్లు చేసియుండిరి. అట్లుందుకొనరించితరని ప్రశ్నించినచో మండిపడెడివారు. అందువల్ల కావలసిన సరకులెల్ల మాయగ్రీజులే తెప్పించుకొనుచుండిరి. స్కూలు వలనను, వైద్యమువలనను తిండి కిట్టించిలేక సంసారము జరిగిపోవుచుండెను.

1917 సంవత్సరంలో మేము “పాఠయోగాశ్రమము”లో ప్రవేశించినమీఁద మాతండ్రిగారితో “మీరు యీ యాశ్రమములో మీయిష్టమున్నగదిలో వండుకొనుచు, కాలక్షేపము జేయుడు. దొడ్లో నొక చిన్నకటిరమును వేయింతుము. అందు మీ కిష్టమైన పదార్థములు వండించుకొని తినుచుండును. అని చెప్పితిమి. ఆమాట లాయచకు కర్ణకఠోరములుగ తోచి మమ్మును పలురీతుల దూషించి వెంటనే అంతర్వేదిపాలెము లేచిపోయి అచ్చట మాపొలము నందొకమూల, చిన్న తాటియాకులగుడిసె వేసికొని అందులో తను యిష్టానుసారముగా మత్స్య మాంసాదులు తెచ్చుకొని వండుకొని తినుచు “మావాళ్లు నాకు అన్నము పెట్టక లేవగొట్టి” రని యాగీచేయుట కారంభించిరి.

అచ్చట మా వ్యవసాయము మా మేనమామ గారే కవులు పుచ్చుకొనియున్నారు. మాయగ్రీజులు మా మామయ్యను రప్పించి మాతల్లిని వారి వెంటనిచ్చి ఆభూమి శిస్తుయావత్తు వారికి

సంవత్సరము పొడుగున సరిపోవునట్లు సరియిచ్చుచుండవలెననియు, వారియింట మాతల్లిదండ్రులకు చోటివ్వవలెననియు, ఖరారుచేసి పంపించిరి. ఆకవులు సామ్మరు 140-0-0 లు మాతల్లిదండ్రులే ఖర్చుచేసుకొని సుఖజీవనము చేయుచుండిరి. అప్పటికిని మాతండ్రిగారు యాగీచేయుట మాత్రము విడిచిపెట్టలేదు. అట్లు అంతర్వేదిపాలెములో సుమారు రెండుసంవత్సరములు గడపిరి. కష్టదినములు పోయి సుఖపడవలసిన దినములలోగూడ మాతల్లికి శ్రమ తప్పలేదు.

మా తల్లియులలో కొడుకులకు తల్లిదండ్రులే ఉపనయనముఁ జేయవలయుననెడి కులచారముఁ గలదు. తండ్రిలేనిచో పెదతండ్రి, పినతండ్రి, అన్నగారు మున్నగువారున్నా, లేనిచో జ్ఞాతులున్నా ఉపనయనముఁ జేతురు.

నా కుపనయనముఁ జేయుటకై సుముహూర్తము నిశ్చయించి మా మేనమామగారికిన్ని మాతల్లిదండ్రులకున్నూ, వర్తమానము చేసితిమి. మాలో ఉపనయనపు ఖర్చు యావత్తు మేనమామలే చేయవలయుననెడి యాచారముగూడ గలదు. పెండ్లిచేసుకొనకుండా ఉపనయనము జేయించుకొనుట మాతండ్రిగారి కైతమాత్రము యిష్టములేద. ఆయన అంతకు ముందచ్చటచట “మాపెద్దవాడుతమ్ములనిద్దరినిపాడుజేసి వాళ్లకు సన్యాసమిచ్చి, తాను సంసారము మానుకున్నాడు!” అని యాగీ చేయుచుండుటగూడ గలదు.

అందుకు తార్కాణముగా మేము యేనుగు వానిలంక మల్లేశ్వరాలయమునం చుపనయనముఁ జేసుకొనుట కేర్పరచుకొంటిమి. సుముహూర్తము సమీపించినది. బంధురు త్రాడులు మా పురో

హితులగు మంగళంపల్లి చినవీరరాఘవులుగారు, భజంత్రీలు, శివాలయమునద్దకు దయచేసిరి. అంతకుముందటి దినముననే మాతల్లిగారిని తీసుకొని మామేనమామగారు వచ్చిరి. గాని మా తండ్రిగారి దర్శనము గాలేదు. అప్పుడు చేయవలసినదిలేక, ముహూర్తము మార్పుట కిష్టపడక, అచ్చటి పెద్దలెల్ల “పిశ్యనమో జ్యేష్ఠః” యను ధర్మప్రకారము మా యగ్రజునిచేత నాకు గాయత్రీమంత్రోపదేశమిప్పించిరి. మేము స్వాస్థ్యములము గానందువలనను, యోగమునం గుత్తరులము గానందువలనను లోకాచారముననుసరించి యుపనయనకర్మ నెరవేర్చుకొంటిమి. ఆనాడెచ్చటికి వచ్చిన బంధుమిత్రాది బంధుమనుష్యులెల్ల ఫలహారములు పంచిపెట్టి వారిని కొంతవఱకు సంతోష పరిచితిమి. అంతటితో మాతండ్రిగారికి మరొక పిచ్చి తలకెక్కి పోయినది.

మాకు ప్రిస్తుతమునం దంత క్షోధిపాలములో గల భూమిని మాతండ్రి, మాపెదతండ్రి వగైరాలు ఋణము తీర్చజాలక గోటేటి నాగభూషణరావుగారికి క్రియవరచియుండిరి గదా! దానిని మరల మేము వారి వద్ద క్రియమునకు పుచ్చుకొని అది మామేనమామగారికి తనభావానిని ఆ బాకీని మేము కాయకష్టములవల్ల తీర్చుకొనినందున దానిపై మాతండ్రిగారి కేమియు హక్కుగాని, బాధ్యతగాని లేదు. అయిననుసరియే మాపై గల కోపముతో ఆయన ఆభూమిని నాయుపనయనానంతరము అడ్డముఁ గొట్టి మామేనమామను బెదిరించి, వ్యవసాయము స్వంతముగాఁ జేతునని అందులో ప్రవేశించిరి. అందుకొఱకై మేము కొంతశ్రమ తీసికొని ఆయనను ఆభూమినుంచి తొలగించి మరల పురుషులగు పవ్వగింతచేసితిమి. దానితో ఆయనకు భావమరదిగారింట

నుండుటకు తగిన పేలు చెడిపోయినది అందువల్ల తిరిగి పోలవరమువచ్చి యెంత బ్రతిమాలినను యింటికిరాక, గ్రామమునంగల క్షత్రియుల యిండ్ల వారములు చెప్పి పూటకొకరింటఁ దినుచు యో నెలదినములు గడిపి. భోజనముపెట్టుచుండువారి నెల్ల కూరను గురించియు, మజ్జిగను గురించియు, అన్నమును గురించియు, చీవాట్లు పెట్టుట కారంభించగా వారెల్లకును ఆయనకు భోజనము పెట్టుటకు ఝడిసిపోయి. బహుశిండ్లకు మిరిగి, ఎదురులేని స్వేచ్ఛగా డబ్బు ఖర్చు జేసి, కోరిన ప్రకారం చేయుమానము తెచ్చుకొని నండుకొని తినుచు, చేతికొడినంత నల్లమందు మింగుచు, సందర్భపడినంత పొగాకు తగులఁ జెట్టుచు, నోటికి వచ్చినట్లు పేలు మాతండ్రిగారి నెవరు సమర్థించగలకు. “పొరుగిండ్లకు పోయి తినుట మనకు భావ్యముగా”దని యెందరితో వర్తమానము చేసినను ఆ నెలదినములు యింటికిరాలేదు. గ్రామస్థులెల్లరికిని వైద్యము చేయుటవలన మా యగ్రజునిపై నభిమానముఁ గలదు. అందువల్లనే మాతండ్రిగారికి భోజనము పెట్టిరిగాన, లేనిచో నెవ్వరును నొక్కపూట గూడ ఆయనకు భోజనముపెట్టి, నెగించజాలరు. పైగా ఉదయభోజనము తెల్లవారగల్గ 5 గంటలకు, సాయంత్రము 2 గంటలకు (నల్లమందు వేసి) భోజనమొనర్చుట ఆయన కలవాటు. పరగృహమునందెట్లు ఆప్రకారము భోజనము గుదురును. అక్కడికిని, సావను! ఆయన నోటికి ఝడిసి, పెందలకడనే వంటజేసి పెట్టుచుండెడి వారు. యిట్లెంతికాలము పెట్టవలయునో తెలియక గ్రామములోని వారెల్ల క్రిమముగా నిరసనభావమునఁ జూపసాగిరి. దానితో ఆయనకు కోపమువచ్చు, మామీఁద కేకలు వేసి నట్లే వారిమీఁద గూడ కేకలు వేసి తిన్నఁగా

యింటికి వచ్చి ఏదీగుమ్మమున కడ్డముగా మంచమువేసుకొని దానిపై పడుకొని నఖశీఘ్ర పర్యంశము దుప్పటిముసుగుబిగతన్ని శవమువలె పండుకొనిరి. ఎంతమంది బ్రతిమాలినను అచ్చటి నుంచి లేవలేదు మాకు తలవంపులు తెచ్చి పెట్ట వలయుననియే ఆయనగా రల్లు చేసిరి. తదుపరి యెచ్చటనో బియ్యము సంపాదించి ఏధిలోపండు కొని నిరుపానుకొని కలిపి తిని, తక్కినవి కాకు లకు, కుక్కలకు చిమ్మివేసిరి. పలువు రావిషయ మును జూచి అశ్చర్యపడి యిట్టిపని తగనని మందలించిరిగాని, వినిపించుకోలేదు. తునకు చేయనదిలేక మనోవృత్తి నిప్పించవలసినదని పదిమందిని రప్పించి తగవుజెట్టిరి. వారి యిష్టాను సారము మనోవృత్తి నిచ్చి దొడ్లో నొక చిన్న కుటీరమును నిర్మించి యందు పండుకొని తిను నట్లును, ఆశ్రమములో పండుకొనునట్లును, తిర్పు చేసితిమి. అట్లుండి కాలక్షేపము జేయుచు మా కొఱకై పలుతావులనుంచి వచ్చు వ్యక్తులతో కొన్ని వివేకీతపుమాటలు జెప్పుచు, “వాళ్లబోధ విని యేలచెడిపాడు”రని వారిని మందలించు చుండెడివారు. ప్రతిదినమును మాయాశ్రమము నకు పలుతావులనుంచి యేదో యొక పనిమీద యెవరో యొకరిద్దరు తప్పకుండా వచ్చి పోవుచుండుట గలదు. అట్లువచ్చు వారిలో కొందరు నర్సిమంత్రములం వేయించుకొనుటకు, కొందరు భూతరక్షలకు, కొందరుద్దీర్ఘ వ్యాధులకు మందులు పుచ్చుకొనుటకు, కొందరు తొట్టివైద్య సలహాలకు, కొందరు వేదాంత విచారణకు, కొందరు శిష్యత్వము పొందుటకు, కొందరాననాదిహాక కర్మ లభ్యసించుటకు వచ్చుచుందురు. అందు కొందరుద్యోగులకూడ నుండుట గలదు. అట్లు వచ్చిన వారితో తప్పక కొంతదూరమువరకు

పోయి యేదో యొక వ్యాజముగల్గించి మాటలాడుచు “నేను హాతయోగులకు తండ్రిననియు, నాకు తిండి, నల్లమందు, చుట్ట, నివ్వక శ్రమ గలిగించుచుండిరనియు, పైగా నే నడిగినచో నానాబూతులు తిట్టిపో సెదరనియు, నన్నుకూడ అన్నముమాని, పచ్చికాయలు తిని బ్రదుకు మందురనియు,” లేనిపోని పెక్కువిషయములు వినువానికి నచ్చునట్లు హావభావవిలాసాభి నయన, దుఃఖహాసహాస్యములతో, జెప్పట మాతండ్రిగారికి పరిపాటియైపోయినది. అవతలివారు పాశ చార్తైనచో విని విననట్లు నటించెడివారు. కొత్తవార్తెనను సరియే బుద్ధిచుంతులై నచో నితరుల నడిగి నిజమెరిగి పోవుచుండెడివారు. మూఢులైనచో “ఎంతపని జేయుచున్నారు,” అని జాలిమాటలాడెడివారు, వారిలో కొందరాయన సంగతినందర్పములను గనిపెట్టి చీవాట్లనుగూడ వేయుచుండెడివారు. మేముగూడ కొన్ని కొన్ని ప్రాణాంతకవిషయములలో ఆయనను గట్టిగా మందలించవలసినవచ్చుచుండెను. భాగవత పురాణములో ప్రహ్లాదుని హిరణ్యకశ్యపుడు శిక్షించి పరీక్షించిన పరీక్షకుంలె మా తండ్రిగారు మమ్మును హెచ్చుగా పరీక్షించి, చిప్పకర్ర చేతికిచ్చి నిరాధారనిరంజనముగా విడిచి పెట్టిరి. మరియొక సంసారియైనను, శాంతగుణ వర్జితుడైనను, మాయతో జీవించవలసిన గతి గలవాడైనను, వివాహములు చేసుకొన తలంపున్నను, మా తండ్రిగారు చేసిన యాగితో బ్రతికియుండగానే వచ్చిపోయి, ప్రపంచములో నొక్కతృటికాలమైనను తల పైకెత్తుకొని జీవింప జాలకపోవును. గాని మా కాబాధ లేక పోయినది. ఈ పైవిషయములేవియు మాకు సంభవము గానందున గ్రామస్థులాయనమాటలు పాటి జేసెడివారుగాదు. (సకేషము)

# ఆరోగ్య తత్వము

(శైవ భాగము) ఉపోద్ఘాతము

పుష్పాక్ష పేర్వాజ

(గతసంచిక తరువాయి)

నేను బోధించెడు పద్ధతియంతయు శ్రీ కృషీమహర్షి చే జెప్పబడినదై పెక్కండ్రీ చే గొనియాడబడి వారి మన్ననల బడసినదియు, నా కటుంబము నందును, ఇతర రోగుల విషయమునను దాదాపు 20 సంవత్సరములనుండి వాడబడి నేటివరకు నా స్వశరీరమునకుగాని నా కటుంబమునందుగాని మందు అను పేరు కలలోనైనను యెరుగకపోవుటయేగాక, మందులందు వాడబడు అల్లము, మిరియము, ఆముదము మొదలగు వస్తువులయొక్క అవసరము లేకనే యీ 20 సంవత్సరములును గడపబడుటచే గలిగిన అనుభవముచే సర్వజనోపయోగముకొరకీ భాగము నిందు బొందుపరచితిని. ఈ విధానమువలన బీదజనులు కూడ డబ్బు లేనందువలన రోగములు కుదరకపోయెనే యని చింతింప నక్కరలేదు. భాగ్యవంతులు డబ్బుయొక్క శక్తిచే కుదర్చుకొనలేని రోగములు గూడ డబ్బుతో నిమిత్తము లేకుండ అనాయాసముగ కుదర్చుకొని సుఖించగలరు. ఇందు వాడవలసినవి నీళ్ళు, మట్టి, ఎండ, ఆవిరి, ఇవి పేదలకు శరీరకష్టముచేతను, ధనికులకు ద్రవ్యసహాయమునను లభించును. పేదలకు దొరకు పండ్లు కూరగాయలును వారుపయోగించుకొని తినవచ్చును. ధనికులు ద్రవ్యలభ్యములైన విలువగల కూరగాయలును పండ్లును తినవచ్చును. ఉపయోగమునందు పేదవారికి లభ్యమైనవి యితర పదార్థములకు తీసిపోవు.

నే నిట్లు వ్రాయుటచే సర్వజనులును మందుల వైద్యమును ఒక్కసారిగామాని ప్రకృతివైద్యములోనికి వచ్చెదరని నమ్మికాదు. వెయ్యిమందిలో నొక్కరైనను నా బోధయొక్క సత్యమును పరీక్ష

ించి మందులయందలి మూఁక సమృద్ధమును పదలి ప్రకృతి ననుసరించి బాగుపడినను నాజన్మ సార్థకమునకు వచ్చినదని సంతోషించెదను. పరీక్ష కొరకై నను ఇందలి యధార్థతత్వమును గ్రహించి అట్లు సడచుకొనుట సత్యముని మీకు తెలియగలదు. సత్యమును గ్రహించినపిమ్మట తిరిగి మందువైద్యములోనికి పోకుడు. ఊకెప్పుడును ఏవిధముగను మందుతోగాని వైద్యనితోగాని అవసరములేదు. మందులదరికి బోమని ఒట్టుపెట్టుకొనుడు. అప్పుడే మీ శరీరములు వజ్రసన్నిభములై ఆరోగ్యము మీదియగును. శిశువులకును పెద్దలకును ఒక టేవిధానము తరుణ రోగములకును కాలికి వ్యాధులకును ఒక టేవిధానము. చర్మ వ్యాధులకును శరీరములోపుట్టు పుండ్లకును అదే విధానము. కాలువిరిగినను, శరీరము కాలినను, పాముగరచినను, పిచ్చికుక్క కాటునకును, శరీర రోగములకును, మానసిక రోగములకును, త్రాగుడుమాన్యుటకును, అల్లరిపిల్లలు బుద్ధిమంతులగుటకును ఇది యది యననేల సర్వవిధములైన అనారోగ్యములకును ఒక టేవిధానమగు చికిత్స. ఈచికిత్సవలన కుదిరిన రోగములకు తిరిగి రక్తిము పట్టుటకుగాని, బలము చేయుటకుగాని లేహ్యమలవసరములేదు. రోగము కుదిరినదనగా పరిపూర్ణారోగ్యవంతుడైనాడనియే భావము.

ఇప్పటికి కృషీమహర్షీయునిభ్యాతి లోకమంతయు వ్యాపించి, మందులవలనవిసిగి, ప్రతివారును తొట్టి వైద్యములోనికి రావలెనని యోచించుచునే యున్నారని చప్పిడి తినవలెనను భయమును, ఇష్టానుసారముగ తినుచు మందుల నేపించిన రోగమును గుదిర్చెదమని నమ్మించు పెద్దపెద్ద పరీక్ష

కొత్తవత్సరమూ

వచ్చింది

పాత వత్సరమూ

పోయింది

నెయ్యం డి

నెయ్యం డి

గంతుల్లు

తొక్కం డి

తొక్కం డి

తం ద నా ల్

తశతో

హతో

తగుచూ

హగుచూ

ఉలుకుచూ

హక్కుచూ

హలుచూ

తెత్తెక్కలాడండి

కైవెక్కిచూడండి

తనందంతో

ఉత్సాహంతో

అడుగిడుచూ

వరుగిడుచూ

తడండి

తడండి

విశ్వనాట్యరంగాన

జీవితనాటకమున

భావితనాట్యంబున



సచిత్ర సహజ వైభవ మానవ పరిక

### విషయ సూచిక

	పుట
ఆరోగ్యగోష్ఠి	129
శుభాకాంక్ష	131
ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్యమహానిధి	134
కీ. శే. అయ్యంగి మంగయ్యపిన్నిగారు	136
7వ ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము	137
మానసిక వైద్యము	142
క్షయరోగికి సలహా	143
స్వీయచిత్ర	145
ఆరోగ్యశాస్త్రము	149
మామిడిపండ్లు	153
సౌగంధ్య అష్టాక్షరీమస్త్రము	154
రోగనివారణ పుష్కలములు	158
మలబద్ధము నివారణమైనది	160

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	తెల	తెల
	ఇతరులకు	చందాదారులకు
సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథము	4 8 0	3 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	2 0 0	1 8 0
వర్షచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
వర్షచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
వర్షచికిత్సాగ్రంథము	0 5 0	0 4 0

## జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టిచికిత్సాగ్రంథము	3 0 0	2 8 0
లత్తెచికిత్సాగ్రంథము	0 12 0	0 8 0
నైటియ జలచికిత్సాగ్రంథము	0 12 0	0 8 0
తొట్టిచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్సాగ్రంథము	0 4 0	0 3 0
వేడినీటిచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షిచికిత్సాగ్రంథము	0 2 0	0 1 0

## అహారశాస్త్రగ్రంథములు

విద్యుచ్ఛారణచికిత్సాగ్రంథము		
(కొన్నిరివిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచిక్కిరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనెర విపత్తులము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్సాగ్రంథము	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

## దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాశోగము	0 8 0	0 6 0
పాగమట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0	0 3 0
కలుమంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పెడతెద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టకాలు వేయరాదు యెందుకా	0 2 0	0 2 0
టికాలననేమి? డాక్టర్లభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0

## తెల తెల

ఇతరులకు చందాదారులకు

అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనెర విపత్తులము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచిక్కిరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
పాగము పరిమాణములు	0 0 3	0 0 3

## ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలకీర్తిషలు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
శీతానీలము	0 0 6	0 0 6
సుఖసౌఖ్యము	0 0 6	0 0 6

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

సుఖసౌఖ్యము	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యము	2 8 0	2 7 0
దీనశోచికిత్సాగ్రంథము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్సాగ్రంథము	1 0 0	0 12 0
జన్మచికిత్సాగ్రంథము	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్సాగ్రంథము	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్సాగ్రంథము	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్సాగ్రంథము	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రయోజనచికిత్సాగ్రంథము	0 5 0	0 3 0
వైద్యచికిత్సాగ్రంథము	0 5 0	0 3 0
బాగరణ చికిత్సాగ్రంథము	0 1 0	0 1 0
నిశ్చయ శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0



విడిసంచిక  
రూ 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.  
మే 1939

సంచిక 5

ఆరోగ్యగోష్ఠి

శ్రీ పురుషుల సౌందర్యము

ప్రతి స్త్రీయును, పురుషుడును తాము సుందరి  
మంగా నుండవలయుననే కోరుతారు. కాని  
సౌందర్యము అంటే జన్మతో వచ్చే రంగే కాద  
నిన్నీ, దేహముయొక్క సౌష్ఠ్యము, ఆనురూప్యత,  
స్థిరత, యీ లక్షణాలు జన్మతో రానక్కర  
లేదనియు. ప్రయత్నించిన యెడల ప్రతివారికీ  
యివి పొందగినవిగానే ఉంటాయని చాలా  
మందికి తెలియదు. తెలిసినవారుగూడా ఒక  
సుందరమైన దేహాన్ని పొందాలంటే అది  
'ఘృమంత్ర'ంతో రాదనీ దానికొరకు కొంత  
త్యాగం చేస్తేనే లభిస్తుందనీ ఎరిగి ఉండరు.  
కొందరు విధానా లెరిగి యుండిగూడా దానికి  
అవసరమైన త్యాగం చేయలేక కొందరూ, చేయ  
గలిగిగూడా బాదాసీన్యంచేత కొందరూ అట్టి  
సౌందర్యాన్ని సొందలేనివారే అవుతున్నారు.

సౌందర్యము కోరేవారు చేయక తీరిన కొన్ని  
త్యాగాలున్నై. అవిచేస్తే సౌందర్యం కరతలామ  
లకం అవుతుంది. సౌందర్యం అంటే దేహము



సంపాదకుడు

యొక్క రంగే కాదని మళ్ళీ మనవిచేస్తున్నాను.  
ఏమంటే యెంతోమంది పచ్చగానూ, తెల్ల  
గానూ ఉండకపోయినా — వారిని యెందుకో  
చూడబుద్ధి పుట్టుతుంది. ఊరికే చూడటమే  
కాకుండా ఒక్కొక్క సౌష్ఠ్యమైన దేహభాగము  
మీదినుండి దృష్టి యీవలకు ములిరాదు.  
కొందరు మాట్లాడుతునే తమకు యిష్టమైన  
పనులను మనచేత చేయించుకుంటారు. వాళ్లు



పచ్చగా ఉంటారా అంటే అదీ ఉండదు. వాళ్ళు కన్నులతోనే మనలను స్వాధీనపరచుకుంటారు.

ఇవన్నీ సౌందర్యలక్షణాలేను—

అట్టి సౌందర్యము కావలెనంటే:—

దేహముయొక్క కుడిభాగమెంత వెడల్పున్నదో యెడమభాగ మంత వెడల్పుండాలె. తల యెడమకుగాని కుడికిగాని ముందువెనుకలకుగాని వారిపోయి యుండగూడదు. కన్నులు సగము మూతపడిగాని, కన్ను లపై రెప్పలమీద బొత్తిగా కొవ్వే లేక నల్లగుడ్డు సాంతము కను పడి వాటికి చుట్టూ ఉండే తెల్ల గుడ్డుగూడ కను పడునట్లుండరాదు భుజములు దిగబడిపోయిగాని, మెడలు కూరుకుపోయిగాని, ఉండగూడదు; గూనుండిరాదు; కన్నులు మిక్కిలి కాంతిగలిగి యుండరాదు; చర్మము మైనపుసుద్దవలె కాంతి హీనముగా నుండరాదు; అద్దమువలె తళ తళలాడనూరాదు; ఇంకా యెన్నో ఉండాలె. ఇందుకు కొంత త్యాగము అవసరమై యున్నది.

మగవానికి వృషణములును, స్త్రీలయందు గర్భాండములును సౌందర్యమును గలిగించు గ్రంథులు. స్త్రీలయందవి ఉదరములో మలమూత్రకోశములకు మధ్యగాను పేగులకు దిగువగాను ఉన్నవి. పురుషులకు పేగులకు దిగువగాను, రెండుకాళ్ళ మధ్యను ఉన్నవి.

ఉదరములు యెడరికి లావుగా నుండునో అట్టి స్త్రీల గర్భాండములకు మితము తప్పిన వత్తిడి గలుగును. అందు ఊరవలసిన రసములు తిన్నగా ఊరకపోవును. దానివలన కంటిలో కాంతియు, కాలిలో లాఘవముపోయి, మాంద్యము, అలసత్, తెలివిలేమి గలుగును. పొట్టలు, చనులు, పిర్రలు లావెక్కును. పోను పోను నడుములావై రుబ్బురోలువలె తయారగును. ఇట్లే బాష్ట పెంచిన మగవానియందును సరియైన సౌందర్యము నశిం

చుటయేగాక, మగతనముగూడ లేకుండబోవును.

నదుము లావెక్కిన పురుషునిగాని స్త్రీనిగాని విధిలేక చేర్చుకొనుటయేగాని దాంపత్యమునకు బొత్తిగా పనికిరారు. కామ సుఖముయొక్క ఆభాసమాత్రమే వారివల్ల లభించేది.

ఇందుకు మనిసికి అలవాటుపడిన జిడ్డు గలిగినట్టియు, జిగటగానున్నట్టి ఆహారములు అనగా హల్వాలు, పాయసాలు, చిరుతిండ్లుమాని మంచి ముడిబియ్యపులన్నమూ, వేపుడులో వేయని పండిన కూరలు, మజ్జిగ మాత్రమే తినుచూ, లభించినపుడెల్ల పాలను పండ్లను తినుచూ, గాలిలోను, ఎండలోను తిరిగి పనిచేసుకొనువారికే సరియైన సౌందర్యము లభిస్తుంది. మిగిలినవారికి లభించేదేమిటో తెలుసా?

1 పాండురోగము, 2 క్షయ, 3 అగ్నిమాంద్యము, 4 పక్షవాతము, 5 మూర్ఛ మొదలైన వ్యాధులు మాత్రమే.

ఆరోగ్యము సౌందర్యమూ కావలెనా ?

అయితే యేమిచేయాలో తెలిసిందా? ఇక మీ యిష్టం.

### పొగాకు చట్టము

చెన్నరాష్ట్ర ప్రభుత్వమువారు ప్యాసుచేసిన పొగాకు చట్టమునకు మాస్కాతము. కాని చట్టమువలన చేకూరవలసినంత ధనముగాని, పొగాకువాడుకగాని తగ్గదేమో నని మేము భయపడుచున్నాము. మంత్రిగారు చెప్పినట్లు 0-2-6 సిగరెట్టు పెట్టె 0-2-9 అయినంత మాత్రమున మతిపోయి పొగత్యాగ నారంభించిన తెలివిహీను లద్దానిని మానివేయుదురను విషయమును మేము సమ్యకాలకున్నాము.

కానీయండి! ముందు ముందు యీపన్నుయింకా పెరిగితే పెగుగరాదా ?

# శుభాకాంక్ష

బౌద్ధవాఙ్మయబ్రహ్మ  
దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్యగారు

దొడ్డిపట్ల ప్రకృతిశిలరమణకు పంపిన సంతకము.

నేడిచట ప్రకృతితత్వోవిదులు, ప్రకృతి విభూతి  
ప్రియులు సమావేశమగుట శుభావహము. రత్న  
ఖనికంటెను, సువర్ణభండారము కంటెను అమూ  
ల్యమయి, నిత్యసౌఖ్యానందశాంతుల ప్రసాదించు  
ప్రకృతిసంసేవనముగుఱించి నాగరికుడగు మాన  
వుడు విస్మరించుట శోచనీయము! మానవుడు  
ఆదిమస్థితినుండి నిరంతరకృషిచే, దీక్షచే విజ్ఞాన  
విభూషితు డయినాడు. సూక్ష్మస్థూల జగత్తుల  
పరమరహస్యముల గ్రహింపగల ప్రజ్ఞాధురీణుడు  
కాగలిగినాడు. అమావాస్య అంధకారబంధుర  
మగు అనాగరికతా గుహంతరాళమున తన తపో  
విభూతిచే విజ్ఞానరత్నదీపికను వెలిగించినాడు.  
మానవుని చిరంతన తపఃఫలము అమృతోపమాన  
మగు సుఖమును, అకళంకమును, అభంగమును  
నగు ఆనందమును, అవిచ్ఛిన్నమగు శాంతిని  
ప్రసాదించలేనినాడు, ఆ తపస్సు బూచె బోసిన  
పన్నీరు. మేధావియగు మానవుడు, విజ్ఞానవేత్త  
యగు మానవుడు, నిరంతర తత్వపరిశీలనాసక్తు  
డగు మానవుడు శాస్త్రప్రభావముచే, విజ్ఞాన  
మహిమచే సమున్నతప్రాసాదమును సృష్టించి  
నాడు. తారామండల విలసితమగు ఆ ఉన్నత  
సాధమును చంద్రశిలా వినిర్మిత వేదికపయి  
హంసతూలికాత్పము నిడి శయనించినాడు.  
అతని నలుగెలంకుల రత్నదీపికలు జాజ్వల్య  
మానముగ వెలుగొందుచున్నవి. అతనికి చెంతనే  
వివిధములగు అనంత శాస్త్రములు పడియున్నవి.  
అతనిచుట్టును సకల యంత్రములు, నానావిధ  
రుచిర నవపస్తుసంతతులు, సకల సంపదలు  
కుప్పలు తిప్పలుగ పడియున్నవి. ఇన్నింటికి అధి  
నేతయగు ఆ మానవుని ముఖారవిందము వసినాడి

యున్నది. అతని దేహము బక్కచిక్కియున్నది.  
రోగలక్షణములు అతని దేహగేహమునుండి  
తొంగిచూచుచున్నవి. అతని మస్తిష్కము  
ఉద్విక్త సంతప్తభావనా సోపతీభరంబున వేడి  
యెక్కియున్నది. వాని హృదంతరాళమున శాంతి  
శూన్యమయినది. అజ్ఞానమునుండి విజ్ఞానమును  
బడసిన మానవుడు అభంగతరంగముల పొంగి  
పొరలు నదీతీరనికుంజమందలి ప్రభాత వికసిత  
సరోజముపగిది విలసిల్లుటకు మారు నసివాడి  
ధూళింబడి ఘననితమగు గులాబిపూరేకువలె  
నుండుటకు కారణమేమి? మానవుని దేహము  
ఆనందమందిరము. అతడు దాని నిర్మాణమును,  
స్వభావమును గుర్తించి ప్రకృతిమాత అంక  
నీమను అలారు ముద్దుగ ఆటలాడు సంతవటకు  
శరీరము శాంతిధానుమే. అనుక్షణము మన  
సూలదృష్టికి గోచరించుచు విలక్షణలక్షణలక్ష్మిత  
మయి, నిరంతరానంద రహస్యముల విప్పి  
చెప్ప ప్రకృతిమాత సహజ గీతముల నాలింప  
లేని మానవుని దేహము రుజుగేహము. నేటి  
మానవుడు నాగరికత వేరిట, శాస్త్రమువేరిట,  
భోగలాలసుడయి, ప్రకృతి సహజధర్మమును  
విస్మరించి, ప్రకృతిశాసనము నతిక్రమించి వ్యాధి  
గ్రస్తుడయి కృత్రిమ చికిత్సా విధానము  
శరణుజొచ్చుచున్నాడు. ఇంతమాత్రమున  
అతడు సంపూర్ణ రోగవిముక్తి నందలేక  
తాత్కాలిక శాంతిని మాత్రమే పొందగలుగు  
చున్నాడు. చికిత్సానిషయమున వైజ్ఞానిక పద్ధ  
తులపయి మహోన్నతస్థితి నంది వాయువేగ  
మనోవేగముల బర్వెత్తిన నవనాగరికత ముందు  
నకు గూలి వెనుదిరిగి చూచి అనంత సుధానరో  
వరమగు ప్రకృతి వంకకు ఆశావిలసిత దృక్కుల

నిరీక్షించుచున్నది. ప్రకృతి కల్పిత వస్తువు కాదు. కృత్రిమమునుగాదు. నక్షత్రముండలమున నూగినలాడు చుండు అందని మౌనుపండును గాదు. సకల మానవాళికి జ్వరవర్ణ కుటీరము నుండి ఉన్నతరాజప్రాసాదమువఱకు లభ్యమగు వస్తువు. ప్రాచీనండ్ గ్రీష్మతాపముచే నాయానపడు దుఃఖితునకు సాంద్రతమముగ పెరిగినచెట్టు నీడయందలి మందమారుతముకంటెను, నిరంతరము కారుచీకటి గ్రీష్మిన గాఢనిశయందుండి శారదచంద్రికాశీతల సామ్రాజ్యమున లభించు హాయి కంటెను ప్రకృతి చికిత్స సుస్థిర సౌఖ్యానంద శాంతికండము. కృత్రిమతాపము రుజువీడితే మగు దేహస్వభావ పరివర్తనమునకు సంపూర్ణముగ సుపకరింపజాలదు. నిరంతరము సంక్షుభిత ప్రపంచమున, కోలాహలముమధ్యమున విసువు జెందిన మానవుని అశాంతిని కృత్రిమ వైద్యుడు బాపగలడు? సుంతయు చూపుమాపలేడు. అట్టి యుద్విగ్నచిత్తుడే, అట్టి సంతప్త హృదయుడే, ప్రకృతిమాత తన అమృతహస్తములతో నిద్రి తీర్చిన సహజసుందర నిశంజమున విశ్రాంతిచునేని క్షణమాత్రా కాలమున అసంతము, అకళంకము, అవ్యక్తిము నగు సుధామధుర ఆనందానుభవము నందితీరును. మానవ జాతి ప్రకృతిని విస్మరించి ఆయుష్కాలమును క్షీణింపజేసికొని క్షణికమగు బాహ్యసౌందర్యమునకు సాగిలబడి మొక్కిరి నిత్యశాంతి సుఖముల గోల్పోవుచున్నది. నేడు ప్రపంచమందలి అఖండ శాస్త్రవేత్తలు చికిత్సావిధానమున తమదృక్కోణమును మార్చుకొనినారు. ప్రకృతి అనంతరూపముల అనంతములగు అమృతహస్తముల చాచి మాతృవాత్సల్య విహ్వలస్వరమున రుజువీడితులై, దీనులయి, హీనులయి, శాంతివిహారులయిన తన కోటానుకోట్ల సుతాసుతుల నాహ్వానించుచున్నది.

మూర్ఖురశ్మిచే, మృత్తికచే, బాష్పముచే, శీతల జలముచే, ప్రకృతి పదిత్ర సహజాహారముచే రోగనివృత్తికి ప్రకృతిమాత బహు సులభ ప్రాయమున సుద్దోషించుచున్నది. పాశ్చాత్యులును, ప్రాగ్దేశీయులును వివిధశాస్త్ర నిష్ణాతులయ్యు ప్రకృతి చికిత్సను సకలరోగ నివారణకు సులభప్రాయముగ స్వీకరించినారు. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిపత్రిక యొక్క దివ్యసందేశములతో ప్రారంభమయిన ప్రకృతి చికిత్స నేడు మూలమూలలకు ఎగబాకుచున్నది. మద్రాసులో, మదనపల్లిలో శాంతింపని భయంకర వ్యాధులు సులభముగ ప్రకృతిచికిత్సకు సాధ్యములయినవి. శ్రీపుచ్చా వెంకటాచార్యు ప్రభుత్తులు ప్రకృతి చికిత్సనుగూర్చి మహోత్సవ గ్రంథముల రచించి ఆంధ్రజాతియొక్క సౌఖ్య సంపద్యల్పానికి తోడ్పడినారు. ప్రతినంతస్పృహ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములు వివిధస్థానముల నెల కొల్పబడి ప్రకృతిమాత సందేశమును గేహ గేహమున వ్యాపింప జేయుచున్నది. అనేక స్థానములందు ప్రకృతి శిక్షాలయములు రుజువీడితుల కాశ్చర్యమొనంగి, అపూర్వసేవను చేయుచున్నవి. నేవామూర్తియగు స్వర్గీయ హనుమయ్యనాయుడుగారి ప్రకృతి పత్రిక ఆంధ్రజాతికి సలుపు సేవ చిరస్మరణీయము. ఆపత్రికయందలి వ్యాసములు పాఠశాలలందలి ఉపాధ్యాయులకు, బాలబాలికలకు, బిడ్డలనుపాలించి పోషింపవలసిన మాతాపితరులకు, ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన ప్రాథమిక రహస్యములను దెలుపుటకు మిక్కిలి ఉపకరింపగలవు. ప్రకృతి చికిత్సతో సంపూర్ణముగ నేకీభవించనివారికి సయితము సమృతములగు శరీరశాస్త్రసంబంధములగు బహు విషయములు తెలు తెల్లముగ ఈ పత్రికయందు చర్చింపబడుచున్నవి. 'అడుసుదొక్క నేల' కాలకుడుగ

నేల? "prevention is better than cure" అను ఆర్యోక్తి సార్థకమగునట్లు ఈ పత్రికా పఠనము పాఠశాలలందలిబిడ్డలను ఆరోగ్యరక్షణ విధులందు సుశిక్షితులనుగ జేయుట కుత్తమసాధనముగ ఉండగలదు. వ్యాధులు ప్రబలములయి, ఆయుష్కాలము క్షీణింప, దేహసౌఖ్యమును గోల్పోయి, ఆర్థికదుస్థితిచే కుంగి కృశించు దీనులగు భారతీయులకు ఇట్టి పత్రికలు కటికి చీకటిని వెలుగించు పథికునకు కంచుకాగడాలు వలె తోడ్పడగలవు. దీని జనాభి నుద్ధరింపనడుము గట్టిన కాంగ్రెసు పక్షావలంబుల పరిపాలనకింద నున్న స్థానిక సంస్థలు, గ్రంథాలయములు ఇట్టి పత్రికను తమపాలనకింద విద్యాలయములకు

సప్లయచేయుట పరమధర్మము. నేనిటీవల కృష్ణా తీరమందలి మునులగోటలో శ్రీ యోగి రాఘవేంద్ర చేయు ప్రకృతిచికిత్సను కనులారగాంచి అతని మహత్తర చికిత్సచే భయంకర వ్యాధుల నుండి విముక్తులయిన సహోదరుల గాంచినప్పటి నుండియు ప్రకృతి చికిత్సను ప్రోత్సహించుట కర్తవ్య మని ఉత్సహించితి. నా యనుంగు చెలి కాడు చిరంజీవి అప్పమిల్లి వెంకటకృష్ణారావు నిరంతరము ప్రకృతి శిక్షకుల సమావేశమునకు ఆహ్వానించుచున్నను వ్యవధిలేమి ప్రకృతి చికిత్స పట్ల నాకుగల అభిమానమును చాటుట కీనాలుగు వాక్యముల వాయబూనితిని.

## ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రస్తు - బెజనాడ

1939 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి నెల లెక్కలు

జమలు.

జెనుకటి నిలువలు  
ప్రకృతిపత్రిక  
పుస్తకములు  
జనరల్ పోస్టేజీ  
ఇంటిఆవైలు

రు.ఆ.పై  
35- 7-8  
44-11-0  
39- 7-3  
0- 5-0  
10- 0-0  
129-14-11

ఖర్చులు.

భరణములు  
చిల్లరబాకీలు ఇచ్చినవి  
చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి

రు.ఆ.పై  
8- 5-4  
3- 8-0  
7- 0-0

రు.ఆ.పై  
5- 7-6  
2-15-9  
3-13-9  
0-15-0  
1- 9-0  
0- 7-9  
21- 4-0  
0-13-0  
40- 0-0  
33-11-10

129-14-11

కొ. ఆదినారాయణశర్మ,  
మేనేజరు.

అ. వెంకటరమణయ్య,  
కార్యదర్శి.

# ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య మహాసభ

భీమవరముతో ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్య పంతులుగారి అధ్యక్షతకింద ఈ నెల 13 వ తేదీని ఆంధ్రప్రకృతివైద్య మహాసభ జరిగినది.

ఆ సభయందు శ్రీరామరాజ యోగీంద్రులు, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, బొల్ల ప్రిగడ సుందర గోపాలరావుగారు, అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు మొదలగువారు ప్రకృతి ధర్మమును, టీకాలవలన గలుగు నిరుపయోగత. అపాయములనుగూర్చి యుపన్యసించిరి.

ఆ సభలో ఈక్రింది తీర్మానములు ఏకగ్రీవముగా ఆమోదింపబడెను.

## ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారముచేయుచు ప్రకృతిజీవన శిబిరములను నడుపుచు, గడచిన యేడు సంవత్సరములనుండియు, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారు చేసిన కృషిని యీ సభ వారు అభినందించు చున్నారు.

## ప్రకృతివైద్యప్రచారం

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి ధర్మప్రచారములను యింకను వివిధ సాగించుట అత్యంత అవసర మని అభిప్రాయపడుచు అందుకు యీ క్రింది కార్యములను వెంటనే చేయుటకు యీ సభ వారు తీర్మానించుచున్నారు.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మబోధక కళాశాల నొకదానిని స్థాపించుట; ఆంధ్రప్రకృతిధర్మ కేంద్రవైద్య సంస్థనొకదానిని స్థాపించుట; ప్రకృతి మండల మందును ప్రకృతి ధర్మవైద్యసంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.

## టీ ల ని ర స న

అహింసాసిద్ధాంతమునకు వ్యతిరేకముగా జంతువుల బాధపెట్టి వాటినుండి టీకాలరసిని తీయుట వలన ఆ జంతువులకు హింస గలుగుచున్నది. కావునను, యిది తామసిక పదార్థమై దేహము మనస్సులకు చెడుగును కూర్చునది యగుట చేతను, ప్రజారోగ్య మనునది భంగపరచుట వల్లను, గాంధీజీ మొదలగువారు ఈ విధానాన్ని ఖండించుటచేతనున్నా, రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వా లన్నీ ఈ టీకాల పద్ధతిని, నిర్బంధమును రద్దు చేసి, విచ్ఛిన్నము చేయవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

ఆస్పత్రులలో, వచ్చిన రోగులకు చికిత్స చేసినట్లే, కావలసినవారు ప్రభుత్వమువారి కార్యాలయమునకు వచ్చి టీకాలు వేయించుకొనవలెనే గాని యిండ్లవెంట తిరిగి టీకాలు వేసే సిబ్బందిని ప్రభుత్వ ధనముతో భరింపరాదని ఈ సభవారు ప్రభుత్వమువారికి తెలియజేయు చున్నారు.

టీకాలవలన కలిగే రోగములు, మరణముల సంఖ్యను తెలియజేసే లెక్కల నుంచవలెనని ఈ సభవారు ప్రభుత్వమువారిని కోరుచున్నారు.

## క్షయరోగము

క్షయరోగ నివారణమునకు రక్తమును శుద్ధి పఱచు నాహారము, పరిశుద్ధమైన వాయువు మొదలగునవి ప్రకృష్టచికిత్సా హేతువులు. క్షయరోగ నివారణనిధినుండి కొంతసొమ్మును ప్రకృతి చికిత్సాలయముల అభివృద్ధికిగాను, బెజవాడ, అలహాబాద్, భీమవరము మొదలగు ప్రకృతిచికిత్సా

లయములకొనగి ప్రోత్సహించవలసినదిగా ఈ సభ వారు కోరుచున్నారు.

పొగాకు

పొగాకు, మానవుల దైహిక, మానసిక, నైతిక శక్తులను సశింపజేయునది యని గ్రహించి ప్రభుత్వమువారు యీ వస్తువుమీద పన్ను వేయుటకు తలపెట్టినందున యీసభవారు ప్రభుత్వమువారిని అభినందించుచున్నారు.

పాతశాలల కాలము

పాతశాలల కాలము 10 గంటల తర్వాత యీ దేశపు ఆరోగ్యసిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకము గనుక ఉదయపు గంటలకు మార్చవలసినదిగా యీ సభవారు కోరుచున్నారు.

ప్రకృతి చికిత్స

ప్రకృతిచికిత్స తేలిక యైనదై, చతుర యగుటచేత నున్నా, క్షేమకరమైనది కావుననున్నా, విష పదార్థ ప్రయోగము లేమాత్రము లేకపోవుట చేతనున్నా; ప్రకృతి వైద్యులనుకూడా యితర వైద్యులతోపాటు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములు గుర్తించవలె నని యీసభవారు కోరుచున్నారు.

లోహపాత్రలు

లోహపాత్రలు నుపయోగించుటచే ఆహార పదార్థ

ములయందు విషపదార్థములు కలిగి వ్యాధులకు పేంతువు లగుచుండుటవల్లనున్నా, మృత్యు పాత్రల నుపయోగించుటవలన అట్టి వ్యాధులు తగ్గుటవల్లనున్నా యీవిషయమై రాష్ట్రప్రభుత్వములు సరియైన పరిశోధన, విచారణ చేయించవలె నని యీ సభ వారు కోరుచున్నారు.

మరబియ్యము

మరబియ్యము దేశీయుల ఆరోగ్యమును పాడు చేయుచున్నందున యెగుమతికి తప్ప ప్రజోపయోగమునకు ఆయాగించుచున్న మరబియ్యము మీద పన్నును వేసేయి, కొయ్యతగుగలిని బాగుగా ప్రదర్శించియు, మరబియ్యపు వాడుకను తగ్గించుచు దంపుడు బియ్యమునే అందరునూ వాడవలసినదిగా ప్రభుత్వమును, ప్రజలను యీ సభవారు కోరుచున్నారు. జైల్లోను, ఆస్పత్రులలోను దంపుడు బియ్యమును వాడుట కనుమతించిన మద్రాసు మంత్రిలను యీసభవారు రభినందించుచున్నారు.

గానము ఉమ్మడితోటలు

ప్రజలకు ఆరోగ్యముగా నుండుటకు గాను గానములలో ఒహిరంగ ప్రదేశములు, తోటలు యేర్పర్చవలయుననియు, ఉన్న ఉమ్మడితోటలను కాపాడవలెననియు యీసభవారు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వములను కోరుచున్నారు.

నూ త న గ్రంథ ము లు

విన్న గ్రంథములు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు	పురుటాలు	0-0-6
ప్రకృతిగృహవైద్యం	2-0-0	2-0-0	సుఖప్రసవం	0-0-6
ప్రకృతిఆరోగ్యవైద్యం	1-4-0	1-4-0	దీర్ఘాయువు	0-0-6
జాగరణచికిత్స	0-2-0	0-1-0	ఆహార రసాయనశాస్త్రం	0-1-0
భోజనవిధానము	0-2-0	0-2-0	పొగచుట్టవలని ప్రమాదం	0-0-8
నిశ్శుక్రశరీరపరిశోధన	0-5-0	0-4-0	ముకుందమాల	0-1-0
			స్త్రీలవృత్తు	0-0-6

ప్రకృతి శాస్త్రాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

## కీ. శ్రీ. ఆయ్యంకి మంగయ్య

### పిన్ని గారు

ఈమె ఆయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారి తల్లి. ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములలో మొదటి మూడు శిబిరములకును యీమె హాజరగుటయేగాక తన వెంట మనుమలనుముగ్గురిని, మనుమరాండ్రను ఇద్దరిని తీసికొనివచ్చి శిబిరాంతమువరకును శిబిరము నందుండి శిబిరవాసులకు ఉత్సాహమును రగుల్కొల్పుచుండెడిది. మొదటి శిబిరమున వర్షము కురియగా పిల్లలతో పాటేమిగూడ వర్షములో ఆడుకొనుటయేగాక మామిడిచెట్టెక్కి పిల్లలను కొమ్మచ్చి ఆడించినది.

ప్రకృతి వైద్యమునందు మంచినమ్మక మున్నది. జబ్బుచేయువరకు యింటిపనులను ఆమె స్వయముగా చేసికొనుచుండెను. సర్పివ్యాధి వచ్చిన తరువాతగూడ స్మృతియున్నంతవరకీమె మందు త్రాగుట కనుమతించలేదు. 13-4-39 తేదీ యీమె స్వర్ణస్థురాలగు నప్పటి కీమె వయస్సు 66 సంవత్సరములు. మిక్కిలి బౌద్ధార్యముగలిగి యింటికి వచ్చిన అతిథులను యెక్కువగా గౌరవించుచుండును.

ఈమె యాత్మకు పరమేశ్వరుడు శాశ్వతశాంతి నొసంగి తీరునని మా నమ్మిక.

శ్రీ వెంకట రమణయ్యగారికి మా సానుభూతిని వెల్లడించుచున్నాము.

## 1. శ్రీ. సోదరి పరవతం కృష్ణ వేణి

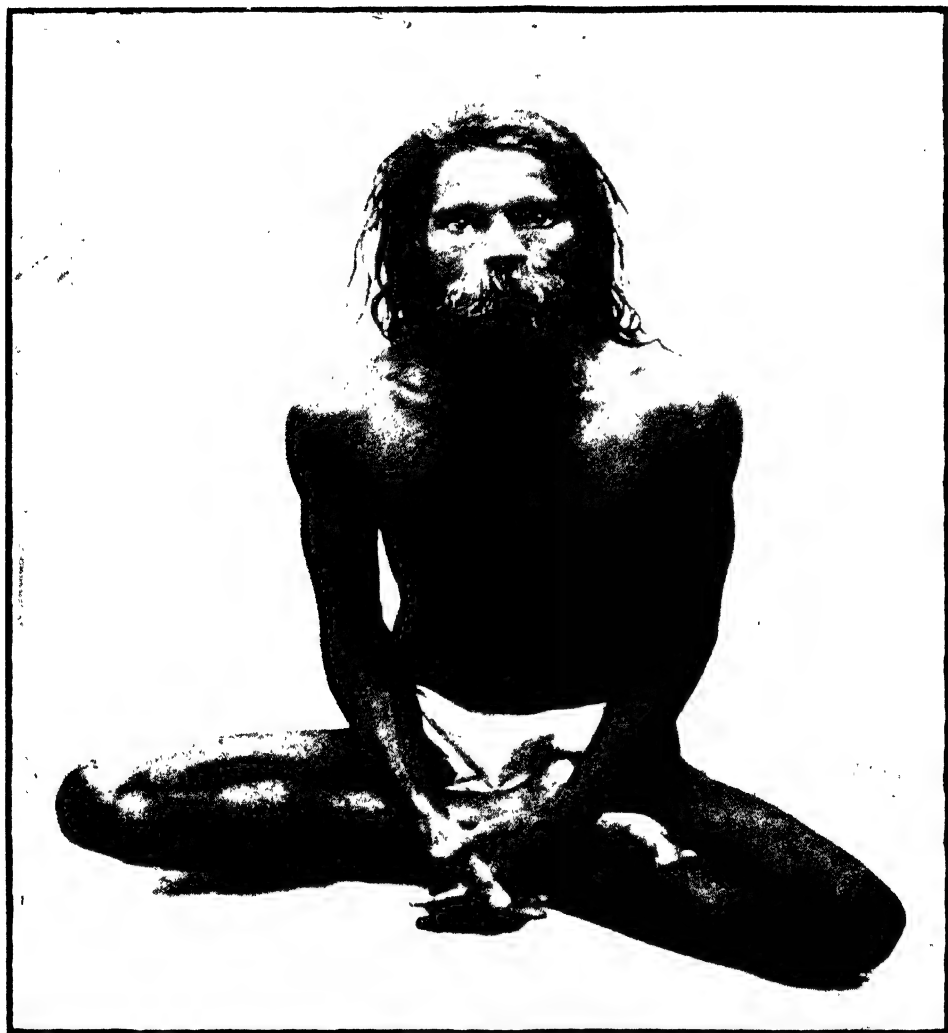
ఈ నవశరీష కుసుమ మింత త్వరలో మాడిపోవునని మేము భావించెమిది. 1937 సంవత్సరము నుండి యీమె అపక్వాహారి. భర్త రాజేశ్వరరావుగారితో పాటేమె అపక్వాహారము చేయుచు భర్తను ఛాయవలె అనుసరించుచుండెను. ఈదంపతులు 5, 6, 7 శిబిరములకు హాజరైయుండిరి. శిబిరవాసులందరు వీరిని పురాణదంపతులని పిలుచుచుండిరి. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి దంపతులను వస్త్రదంపతులని పిలుచుచుండెను. రెండు సంవత్సరములు అపక్వాహారముచేసినను, ఆమె దేహము నందలి రోగము తగ్గలేదు కాబోలును. శిబిరమునకు వచ్చినప్పటినుండియు ఆమె కులాసాగా నున్నట్లులేదు. మేము ఆమెను రోగులలో చేర్చి మొదటిలో చికిత్స చేయలేదు. తరువాత చేసిన ప్రకృతి వైద్యము యంతమాత్రము ఉపయోగించలేదు. మా ప్రజ్ఞ యంతయు నిరుపయోగమై పోయెను. ఆమె 21-4-39 రాత్రి 2 గంటలకు శారీరాయుజ్యమును బొందెను.

శిబిరవాసులందరును శ్రీ రాజేశ్వరరావుగారికి గలిగిన యీ అకాల ఆకస్మిక వియోగమునకు హృదయ పూర్వక మగు అనుతాపమును వెల్లడించుచున్నారు.

సోదరి కృష్ణ వేణికి శారీరమాత పరమశాంతి నొసంగ వేడుచున్నాము.







శ్రీ బి క్షు

7 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ప్రారంభకులు

# 7వ ఆంధ్ర ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము



## ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మవరిషత్తు

బెజవాడ వారిచే

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, దొడ్డిపట్లలో

శ్రీమంతు చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద

జరిగినది.

11 మంది అధ్యాపకులు

11 మంది విద్యార్థులు

25 మంది రోగులు

74 మంది అతిథులు

ఇందు పాల్గొనిరి

1-4-39 తేదీన శిబిరప్రారంభోత్సవము చెన్న పురి—సరస్వతి సంఘాధిపతులైన శ్రీ భీక్షుస్వామి గారు జరిపిరి.

19-4-39 తేదీన చెన్న రాష్ట్ర చట్టనిర్మాణ సభ్యులైన ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారి ఆధిపత్యమున శిబిరము ముగింపుచేయబడినది.

ఈ దినములలో 732 మంది భుజించిరి. వాంఛోజన వ్యయములు రు 150-6-0 అయినది. అనగా మనిషి 1కి రెండుపూటలూ కలసి రోజుకు రు 0-3-3 అయినది.

భీమవరం రిజైన్డ్ డి. కలెక్టరు శ్రీ అల్లూరు రామకృష్ణంరాజుగారు, అత్యంత సరసింహమూర్తి గారు, దివాకర్ల వెంకటావధానిగారు, భూపతి రాజు తిరుపతిరాజుగారు, జూన శంకరయ్యగారు, ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు, యం. కోటయ్య నాయుడుగారు, డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి బి. ఏ.,

యం. బి., సి. యం., గారు మొదలగు పెద్దలు పలువురు శిబిరమును దర్శించి తమ హర్షమును వెల్లెబ్బియున్నారు.

ప్రారంభోత్సవము.

1-4-39 ఉదయం 10 గంటలకు దొడ్డిపట్లలో శ్రీ యతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి పోటలో 7వ ప్రకృతి వైద్యశిక్షాశిబిరము చెన్న పట్టణము లోని సరస్వతి సంఘమున కధిపతులు శ్రీ భీక్షు గారు ప్రారంభించిరి.

సభాదిని శ్రీ కాశీభట్ల సీతారామశాస్త్రిగారు వేదమంత్రములతో మంగళాశాసనము చేసిరి. పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు “ఆయుర్వేదము ఆహార నియమమును ఎక్కువగా చెప్పియున్న” దనియు, “ఆహారనియమము వలన రోగములు రాకుండ మానుటయే గాక వచ్చిన రోగములు కూడ నయమగు”ననియు, గతించినరోసవత్సరము లందును యిట్టిశిబిరములను జరిపి ఆహారమునకు సంబంధించిన అనేక సిద్ధాంతములను కనుగొనుట జరిగె”ననియు “యాసంవత్సరము యింకను కొన్ని పరిశోధనలు చేయదలచి యున్నా”మనియు సెల విచ్చిరి.

ఆహార సంఘాధ్యక్షు లగు రామజోగయ్య

నాయుడుగారి తరపున ఉపన్యాసమును శ్రీ యం. కోటయ్య నాయుడుగారు చదివిరి.

“శ్రీ భిక్షుగారు బర్మలో హెచ్చు వేతనము తీసుకొనుచు అల్లోపతి వైద్యులుగానుండి ఖ్యాతి గడించిరి. వారు అనుభవము వలన యింగ్లీషు వైద్యముయొక్క నిరుపయోగ స్వభావమునే గాక, దానివలన అసంఖ్యాకము లగు ఆపదలు గలుగుచున్నవని వారు గుర్తించిరి. అందువలన వారా ఉద్యోగములకు రాజీనామా యిచ్చి ప్రకృతి వైద్యమును అవలంబించిరి. అప్పటినుండి వారు అపవిత్రతను పోగొట్టుటకు - పవిత్రతను, అధర్మమును జయించుటకు - ధర్మమును, అసత్యమును జయించుటకు - సత్యమును ఉపకరణముగాఁగొని యింగ్లీషు వైద్యముయొక్క స్థానమున ప్రకృతి వైద్యమును నిలుపజెట్టుటకు తమజీవిత సర్వస్వమును వినియోగించుచున్నారు. అందువలన వారు ప్రకృతిమాత ఆదేశములను తమ జీవితమునందు చేసి చూపుచున్నారు.

దొడ్డిపట్లలో యిప్పుడు జరుగుచున్న యీ 7 వ ప్రకృతి శిబిరమునందు జరుగుచున్న పరిశోధనల ఫలితములు బాధనొందుచున్న విశ్వమానవసముదాయమునకు అభ్యుదయము కలిగించుటతో యెక్కువ ప్రోత్సాహకరముగ నుండునని ఆశించుచున్నాను. ప్రకృతివైద్యముపేర వెలుగుచున్న జ్యోతి పరంజ్యోతియై ప్రజలకు సుఖదాయి అగు గాక !” అని ఆహ్వానసంఘాధ్యక్షులు పలికిరి.

### అధ్యక్షోపన్యాసము

తరువాత శ్రీభిక్షుగారు యింగ్లీషులో తమఅచ్చు ఉపన్యాసమును చదివిరి. మధ్య మధ్య వచ్చియు రాని తెనుగుతో ముద్దుగా వివరములను చెప్పిరి. వారి ఉపన్యాసముయొక్క సారాంశము:—

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనుట నిర్వివాదాంశము. ఐశ్వర్యము, సుఖము మానవుని ఆరోగ్యముపై ఆధారపడి ఉన్నవి. రోగనివారణకు ఉపయోగించు పద్ధతు లనేకము లున్నవి. అందులో ప్రకృతి వైద్యము అత్యంత ఉపయోగకర మని అనుభవము వలన తెలుసుకున్నాము. మిక్కిలి తక్కువ వ్యయముతో మిక్కిలి ఎక్కువ సుగుణములను యీయగలది ప్రకృతి వైద్య మొక్కటియే. ఈ విధానము మనకు కొత్తదిగాదు. మన మహర్షులిద్దానిని కనుగొనిరి. ఈ వైద్యము చేసిన యెడల యిసుమంతయు ఆపదకలుగదు.

అస్యదేశీయమైన అల్లోపతి వైద్యము భారతీయ విజ్ఞానమును నేలరాయ ప్రియత్నించుచున్నపుడు మనము యింకనూ గట్టి ప్రయత్నము చేయవలసియున్నది. అల్లోపతివైద్యము శాస్త్రీయ వైద్యమని వారందురు. ప్రపంచమంతయు అట్లే నమ్ముచున్నది. మద్రాసు ఆరోగ్యమంత్రికి దాని యందు మంచినమ్మక మున్నది. అతడంతతో నూరకొన్న యిబ్బందిలేదు. అతడు భారత ప్రకృతి వైద్యమును నిందించ దొరకొనినాడు. మన వైద్యము అశాస్త్రీయమట. మనము వైద్యము రాని మూఢులమట !

అతను చదివిన చదువు, అతనికిన్న దేశభక్తి, అతను చేసిన త్యాగము, వీని నెవరూ కాదనరు. కాని, అతడు అల్లోపతివైద్యమును చుక్కల వరకు యెత్తి దేశీయవైద్యమును అతిసీచముగ గణించుచున్నాడు. అతనిది పాక్షికమగువాదము. అప్పటికైనను అతడు సత్యమును గుర్తించక తప్పదు. ఎప్పుడైనను మన కతడు సహాయము చేసితీరును.

సత్యము ఒక్కటి. భారతీయ చికిత్సయొక్క

సత్యమును యితర దేశీయవైద్యముయొక్క సత్యమును ఒక్కటే అనునది కేవలము వాదము మాత్రమే. అనుభవముకాదు. ఏమనిన శాస్త్రీయజ్ఞానము సత్యమందుగదా! అది మార్పు పొందకుండా నున్నదా? నిన్న సత్యమని చెప్పినది నేడుకాదను చున్నారు. ఈ వైకల్యమున్నంత వరకున్నా శాస్త్రమునందలి సత్యముకూడ ఒక్కటిగా నుండజాలదు. భారతీయ శాస్త్రమునందలి సత్యమన్నా, పాశ్చాత్యశాస్త్రమునందలి సత్యమన్నా ఒక్కటికాదు. పాశ్చాత్యవైద్యమునుగురించి చెప్పావాదమున్నూ తృప్తి కరముగాలేదు. పాశ్చాత్యవైద్యమునందు రోగ కారణములున్నూ చికిత్సా ప్రక్రియలున్నూ దినదినమున్నూ మారుచున్నవి. ఇట్టిశాస్త్రమునందు సత్యమున్నదని యెట్లు చెప్పగలరు?

భారతీయ ప్రకృతివైద్యమునందన్ననో వాదము హేతుబద్ధమై యున్నది. విశ్వసనీయమై యున్నది. భారత ప్రకృతి వైద్యముయొక్క సిద్ధాంతములు హేతుబద్ధము లగుటవలన వానిని ప్రచారము చేయుట ఆవశ్యకమై యున్నది. అప్పుడుగాని ప్రజలందరున్నూ వీని నవలంబింపరు. ఒక కేంద్ర సంస్థద్వారా యీ వైద్యమును బోధించవలెను. దాని కనుబంధముగా ఒక చికిత్సాలయ ముండి వలెను.

ఇట్టి కళాశాలయు చికిత్సాలయమున్నూ సమర్థులైన ప్రకృతివైద్యులును గలసి పనిచేసినయెడల ప్రజలకు యీ వైద్యముయొక్క గొప్పదనము బోధపడును. అప్పుడు మనవైద్యము బలపడును. ప్రపంచము మనవైద్యమును గ్రహించిననాడు అల్లోపతివైద్యులకు కన్నులు తెరచుడువదును. అప్పుడు వారుకూడ నేర్చుకొందురు. వారిహాస్యదృష్టి అంతరించును. ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగా

లేమి, ప్రధానమంత్రిగా లేమి, ప్రభుత్వమువారేమి, మనకు సంపూర్ణామోదముతో తప్పక సహాయపడి తీరెదరు.

## శిబిరము—ముగింపు దినమున

చెన్నరాజధాని చట్టనిర్మాణ సభ్యులగు శ్రీ ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారి యాధిపత్యము క్రింద జరుగుట—

19-4-39 తేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరము జరుగుచున్న శోటలో శిబిరవాసు లందరును సమావేశమైరి. శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు, ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారిని గురించియు, వారి సేవను గురించియు సభ్యుల కెఱుకపఱచి యగ్రాసనాధిపత్యము వహించుకొరిరి. శిబిరాధిపతియగు డాక్టరు మురహరిరావుగారు పై యభిప్రాయమును అనువదించిరి.

వెంకట సుబ్బయ్యగారు తాము శిబిరమును చూచిపోవుటకే వచ్చితిమనియు, శిబిరవాసమునందలి సౌఖ్యము తమను ఒక వారము దినములు శిబిరమునందే యుండునట్లు చేసినదనియు, యిట్టి శిబిరముల వలన దేశమునకు చాల మేలు కలుగగలదని తాము సమ్మతించితిమనియు నెల విచ్చిరి.

శిబిరవాసమువలన దేహమునకు కలిగిన సౌఖ్యమునకు తోడు శ్రీ తులశమ్మగారి బ్రాహ్మగీతముల వలన మనస్సు ఆత్మగూడ నానందమును బొందెననియు చెప్పిరి.

తరువాత శిబిరమునందు విద్యార్థులుగా నుండి ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొని పరీక్షలలో కృతార్థులైన యీ క్రిందివారి పేర్లను వారు చదివిరి.

### ప్రకృతి చికిత్సక

పుచ్చా వెంకటేశ్వరుగారు  
గంగుల శాయిరెడ్డిగారు  
వెంపరాల రామమూర్తిగారు  
పొట్లూరి అన్నపూర్ణమ్మగారు  
అనప్పిండి వెంకటరత్నంగారు  
కండేపు వెంకటేశ్వరుగారు

### ప్రకృతి వైద్యాచార్య

గొట్టిపాటి రామారావుగారు  
స్థానం పార్థసారథిగారు  
బి. టి శివరావుగారు

### ప్రకృతి ధర్మవేది

గంధం సత్యభాస్కరశర్మగారు  
తాతినేని శివకాంతమ్మగారు

స

పరీక్షకులు గొట్టిపాటి రామారావుగారి ఉత్తరములకు చాల సంతసించిరి. అందులో కొన్ని ప్రకృతి పత్రికలో వీలువెంట ప్రచురించెదము. డా॥ వాడపల్లి మురహారావుగారు విద్యార్థులకు హితవ్రాసంగిరి.

డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారు గతించినశిబిరవ్యయములను భరించిన శ్రీమంతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి బౌద్ధార్యమును ప్రశంసించిరి. వారికిని, శిబిరప్రారంభముచేసిన శ్రీభిక్షుస్వామి గారికిని, అధ్యాపకులుగానుండి పాఠములు బోధించిన డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పువ్వాడ పేర్రాజు, కాశీభట్ల సీతారామయ్య, వాడపల్లి మురహారావు, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ, తులశమ్మ, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, వేగి రాజు కృష్ణంరాజు, అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావు, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, రామరాజు

యోగీంద్రులు మొదలగు వారికి తమ ధన్యవాదములు తెలిపిరి.

శిబిరమునకు దయచేసి తమతో ఒక వారము శిబిరవాస మొనరించిన ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యయం. ఎల్. ఎ. గారికిని, శిబిరమును దర్శించి ఒక దినమంతయునుండి మంచి సలహాల నొసంగిన డా॥ ఆచంట లక్ష్మీవతి బి. ఎ. ఎం. బి. సి.ఎం. గారికిని తమ ధన్యవాదములు తెలిపిరి.

రోగులుగా గాని, విద్యార్థులుగా గాని గాక కేవలము శిబిర క్షేమాభిలాషియై శిబిరవాస మొనర్చిన శ్రీమతి ఆకెళ్ళ వెంకటరత్నమ్మ, పర్యతం రాజేశ్వరరావు ఉపయోగము వీరు ప్రశంసించిరి.

డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు పుస్తకములు చదువుట, పరీక్షలు చేయుట మొదలగు వాని వలన గాక రోగులను చూపించి వైద్యము చేయు పద్ధతులను ప్రత్యక్షముగా విద్యార్థులకు నేర్పినయెడల త్వరలో విద్యార్థులుగా తరలియతు నొందుదురనియు సిద్ధాంతభాగము చదువుట శ్రమకరమనియు సెలవిచ్చిరి. డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్య పంతులుగారు స్కీము యిచ్చేయెడల ఆ పద్ధతిమీద గూడ ఒక శిబిరము నడిపి సాధక బాధకములను పరిశోధింతుమని చెప్పిరి.

శిబిర నిర్వాహకుల తరపున వెంపరాల రామమూర్తిగారు శిబిరవాసులకు ఉపచార వాక్యములను చెప్పిరి. శిబిరవాసులు యెంతో సహనముచూపి శిబిరముయొక్క జయానికి తోడుపడి రనియు, జల్లాలో జరిగిన తుపాను బీభత్సమువలన తాము యింకను వివిధానుభవములను అనుభవించు సాధ్యముగాక పోయినను విద్యార్థులు నిగ్రహము చూపి రని వారు సెలవిచ్చిరి.

గొట్టిపాటి రామారావుగారు విద్యార్థుల తరఫున శిబిరనిర్వాహకులకును, శిబిరవ్యయములను భరించిన శ్రీమంతులుచేగొండి రామజోగయ్య గారికిని తమ కృతజ్ఞతను తెలిపిరి.

శ్రీ దివాకర్ల వెంకటావధానిగారు పద్యములను చదివిరి.

శ్రీమతి తులశమ్మగారి మంగళ గీతముతో శిబిరము ముగింపు చేయబడినది.

తరువాత శిబిరవాసులందరూను ఫలాహారములను జేసి 12 గంటలకు శిబిరమునుండి వెడలిపోయిరి. త్రోవలో శ్రీగంగన్నగారు శిబిరవాసులను తమ కొబ్బరితోటకు తీసుకొనిపోయి లేతకొబ్బరిని నీటిని కుత్తుకబంటిగా త్రాగించి పడలిచేసిరి.

### డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు

10-4-39 జేదీన శిబిరమునకు వచ్చిరి.

“మందుల వైద్యము నీతుల బోనువంటిది. మీ వైద్యములో మందు పోనకే లేదు గనుక నిరసాయమెనది. మందు అనేది నేరము చేసినవానికి

వేసే జెయిలుశిక్ష వంటిది. ఆరోగ్య విధులను అవలంబించేవారికి మందులతో పనిలేదు” అని వారు సెలవిచ్చిరి.

### శిబిరమునందలి ఆహారవ్యయములు

కొబ్బరికాయలు	1050	21-0-0
అరటిపండ్లు	5000	35-0-0
నారింజపండ్లు	2300	60-0-0
వేరుశనగ	32 శే॥	1-6-0
గోధుమలు	68 శే॥	17-0-0
పెసలు	16	2-0-0
చెఱుకు	250	10-0-0
పుచ్చకాయలు	60	4-0-0
		150-6-0

732 మంది భుజించిరి.

మనిషి 18 రెండుపూటలకూ కలిపి రు 0-3-3 లు అయినది. అరటిపండ్లు గాలివాసవలన మూడు రెట్లు ధరపెట్టి కొనవలసి వచ్చిన దని గుర్తుంచు కొనవలెను.

## తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి

ఇది సర్వవశతులవారికి అనుకూలించునట్టి నీతి, వివేకము, ఆహారము, యోగము, తత్త్వము ననుభవములుగలిగి (సుమారు 1,000) ముద్దులొలుకు పీసములు, కందములు, గీతములు, అట వెలదులు నను పద్యములతో నలరారుచున్నది.

దీనిని తత్త్వలక్ష్యార్థము, అనుభవానందము, మహాయోగము, మహారోగము, సహజసత్త్వాగ్రహము, భిక్షకర్ణామృతము, మున్నగు పెక్కు-గ్రంథములు రచించిన శ్రీమదాచార్యకృత సుధానిధి పాత్రారి కృష్ణారాజు, రామరాజ యోగింద్ర సోదరి కవివరులు కలసి తమ యోగదీక్ష సమయమున రచించిరి. 1938 సంవత్సరములో ఆచుప్పడి సిద్ధముగానున్నది. ప్రతివారికిని సులభముగా నిర్వసుగులు కాటంకముండదు.

శ్రీ రాజయోగింద్రులు,

హతయోగాశ్రమం, యెనుగువానిలంక, నర్సాపురతాలూకా, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.

## ఆరోగ్యదర్శము

గాంధీమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, మృత్తిక, అహార చికిత్సలను వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నా జేయవలసినవి.

అనువాదకులు : డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు,

ప్రకృతి కార్యాలయస్థ - బెజవాడ.

# మానసిక వైద్యము

వ క:- పృష్ఠరాజుగారు

ప్రకృతి నియమములకు విరుద్ధముగా నడచుచో పరమేశ్వరుడైనను ప్రాణమును దొంగిలించును. కొన్నిచోట్ల నీటనాటిని బ్రతుకునా? అస్వాభావి కాహారముల సేవించువారు భగవద్భక్తి చేసినను రోగము తప్పదు. ప్రకృతినయిన విరుద్ధప్రవర్తనమే ప్రధమాపరాధము.

సహనశక్తి యను పేర ప్రాణదాయకములగు ఫలవృక్షములను నిర్మూలన మొనరించి కృత్రిమాహారముల భుజించి, వికృతరూపులయి, నాని కప్పి పుచ్చుటకు వివరీత దుస్తులు, తాంబూలాది సేవనములతో అంతకంతకు దుర్బలబ్రతులై నశించుచున్నారు.

మనో దౌర్బల్యముచేత జీవోద్రియ నిగ్రహము లేక యిచ్చవచ్చిన రుచులభుజించి యింద్రియ పతనాది రోగములపాలై మందులకు దాసు లగుచున్నారు.

యోగాభ్యాసమునల్ల తరింపవచ్చునని అసనాదులభ్యసించుచు అస్వాభావికాహార సేవనము చేయుచునే యున్నారు.

పశుపక్ష్యులవలె మానవునికోశములలోను నాడులలోను మలములు అగక యెప్పటికప్పుడు నెడలి పోవుచుండుచో జర రాకుండుడిదే. జర యనగా, శుద్ధరక్తము దేహమంతటికినీ స్వేచ్ఛగా ప్రవహించక రక్తవాహికలయందలి మలములచే నాపబడి యున్నందున అవయవములు కృశించుటయే. ఇందుకు కారణము మానవుని అస్వాభావికాహార సేవనమే—ఇందుకు యోగులు కనిపెట్టిన ప్రాణాయామవిధి—దీనివలన శ్వాసకోశములు బలమును పొంది, కుంభకము నలన నాళములు విరివిచెంది బలమును పొందును.

మానసిక వ్యాయామమువలన మనోనిగ్రహము, ప్రాణాయామము వలన జరానిరోధము, శారీరక వ్యాయామము వలన కండరములకు బలము కలుగును.

స్వాభావికాహారసేవిక ఆర్థిక కష్టము తక్కువగును. మానవజాతిని కాపాడుటకు స్వాభావిక జీవనావలంబనయే శరణ్యము. మందులు కాపాడజాలవు.

## శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్రోట (రేపల్లెపాస్టు)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండా యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖివ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకళిమించు సమస్తవిధములగు శారీరక మానసిక రుగ్మతలును నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్ట్ జి బిల్ల పంపవలెను.

# క్షయ రోగి కి సలహా

# వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు

౧౦. ఉదయం.

4-30 నిద్రలేచి రాగిసాత్రతో నీరు పుక్కిలించి, అనంతరం కొంచెము నీరుత్రాగి అనంతరం పాక్షాయామముచేసి బయలుకు వెళ్ళి మలవిసర్జన చేయుట.

5-0 లింగాన్నానం 10 నిమిషములు చేసి వెంటనే కొంతదూరం వేగంగా నడిచివచ్చి ఆలిపు ఆయులుతో దేహమంతయు మర్చిస ఆపాదమస్తకముగ గట్టిగ చేయవలెను. అనంతరం ఒండుతో నలిచి రుద్ది చప్పిటి స్నానం చేయవలెను. స్నానముచేసిన వెంటనే తిరిగి కొంతదూరము శక్తికొలది వేగముగా అధమము ఒక మైలుదూర మైనను వెళ్ళిరావలెను.

8-0 కొలతగా పిండి పాలు పుచ్చుకొనుట, విశ్రాంతి.

12-0 కటిస్నానం 10 నిమిషములు

1-0 తియ్యని నారింజకాయలు తినుట.

3-0 } సాయంత్రం ఎండతక్కువగానున్న,  
4-30 } గాలి లేకున్నచో వీలునుబట్టి 1 మైలు నడచుట.

లేనియెడల చెట్లనీడను అటు ఇటు 2 మైళ్ళ కలిసి వచ్చునంతదూరం నడచుట. దేహమునకు కొంచెం చల్లనిఎండ తగులవలెను.

5-30 కటిస్నానం 10 నిమిషములు చేసి, కొంచెము నడక.

6-30 పిండి పాలు.

8-0 తప్పక నిద్రపోవలెను. పండుకొనుటకు ముందు కొంతదూరం వేగంగా నడిచి

అనంతరం నిద్రించిన తప్పక గాఢనిద్ర పట్టును.

వారమునకు ఒకసారి చురుకుకట్టు- మధ్యాహ్నం 3-30 నిమిషాలకు 40 నిమిషములు వేయుట.

వారమునకు 1 సారిగాని లేక అంతకు పైబడి గాని దేహముమీద దురదపొక్కులను బట్టి మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు దేహమంతయు మందముగ ఒండు రాచుకొని స్నానం చేయవలెను. 12 రోజులకొకసారి తల కొబ్బరినూనెతో అంటుట, దేహం ఆలిపుఆయులుతోను నలుగు పెసర పిండితో పెట్టి గోరువెచ్చని నీళ్ళతో తలంటు స్నానం చేయవలెను.

ఈ స్నానం సాయంత్రంపూట తొట్టిస్నానంచేసి అరగంట ఆగి చేయవలెను. పెండలకడ పగుండి తెల్ల వారుజామున లేవవలెను.

ఉదయం సాయంకాలము, పూటకు రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాని దూరం వేగముగ నడవవలెను.

వంటచేయు గృహములలోను భోజనం చేయు మనుజులను దరికై న జేరరాదు.

వంటలకూరలు పిండివంటలు విషయం వీటిని గురించి తలపునకు తెచ్చుకొనుటకూడ కూడదు. అతిగా తినరాదు.

ఎప్పుడు కూర్చుండక చిన్నచిన్న పనులుచేయుచు ఉదయం సాయంత్రం నడుచుచు సత్కాలక్షేపం చేయుట మరవరాదు.

షరా:—ఆహారము తీసుకొనుటకు ముందు తీసుకున్న అనంతరం పరిశుభ్రముగ నోరు పుక్కిలించుట.

తొట్టిస్నానం ఆహారము తీసుకున్న 3 గంటల లోగా చేయరాదు. స్నానం చేసిన గంటవరకు ఆహారం తినరాదు.



తొట్టిన్నానం చేయుటకు 1 గంట వెనుక ముందు తడిలో తిరుగుట - దేహమునకు తడి తగులనియ రాదు.

కటిన్నానంచేసిన వెంటనే పొడిబట్ట కట్టుకొని దేహము వెచ్చబడుటకు 10 నిమిషములు పొడి నేలను వేగముగ నడుచుట.

ఆహారము చెప్పిన వేళలందుగాక మధ్యలో బంగారం వంటి పండ్ల నను ఒక తులంకూడ తినరాదు. చక్కని వెలుతురు గాలి వచ్చుచోట చుట్టు ప్రక్కల మురుగువాసనలు పెంతుకుప్పలు లేని చోట, కిరసనాయిలు దీపం లేకుండా, ముఖం కప్పకొనకుండా, ఎడమవైపుగాని బోరగిలిగాని

## గ్రంథ విమర్శ

సెల క్యాలికో 4—8.

ప్రకృతి త్రికా పాఠకులకు చిరఃరిచితులు, అపకృతాకాహారాద్వైతసిద్ధాంత గ్రంథకర్తలు నగు డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు ఆంగ్లమున వ్రాసిన గ్రంథము.

ఇందు 12 అధ్యాయములును, నాలుగు అనుబంధములును, 221 పేజీలును గలవు. అమెరికను గ్రంథములతో పోల్చినచో వెలగూడ యెక్కువ గాదు. గ్రంథకర్త వండని పదార్థముల యొక్క శ్రేష్ఠత్వమును మిక్కిలి నిపుణముగా తుదివరకు సమర్థించి యున్నారు. కాలికవ్యాధులతో బాధ పడు రోగులకును, ధనహీనులైన వాకిని గ్రంథ కర్త చెప్పినట్లే విధానము యెంతయేని తోడు పడ గలదనియే మా సమ్మతి.

పరుండవలెను. తల తూర్పుదిక్కు-గాని ఉత్తర దిక్కు-గాని ఉంచి నిద్రించవలెను.

ఆరు రోజుల కొకసారి మధ్యాహ్నం కటిన్నానము నకు ముందు అరటిఆకుల ఆటవన్నానం చేయ వలెను.

ప్రతిదినము షడకనుండి లేచుటతోను ఉదయం ఆహారమునకు ముందు సాయంకాలం ఆహారము నకు ముందు గాలి బాగా లోపలకు పీల్చవలెను. బయలుకు వెళ్ళి మలవిసర్జన చేయుటలో సందేహము కలుటతోనే ఆషక వెంటనే విసర్జన చేయ వలెను.

ది యూనివర్సల్ అకాకుడ్ ఫుడ్

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు

రాజమండ్రి

అట్ట 3—8—0

డాక్టరు ముత్తుగారు చెప్పినట్లే గ్రంథమును అందరునుకొని, చదివి, దానిప్రకార మాచరించి మేలు పొందవలయునని మాకోరిక. ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులలో శ్రీ గోపాలరావు గారు అగ్రగణ్యులు. పెక్కు వత్సరముల నుండి తమ నిరింతర కృషిచేత కుశోధనలు కని వాని ఫలితముగ ఈ గ్రంథమును వ్రాసియున్నారు. ఈ గ్రంథము ఆంగ్లేయ భాషయందు వెలువరించి యుండుటచేత భారత దేశమందలి వివిధ రాష్ట్రములవాకిని, పాశ్చాత్యదేశవాసులకును తమ యనుభవములను అందజేసి అమూల్యమగు సహాయమును చేసినందులకు గ్రంథకర్తగాని అభినందించు చున్నాము.

# స్వీయ చరిత్ర

4) రామ రాజమోగిందులు

(గత సంచిక తరువాయి)

1901 వ సం॥రంలో మే మంత ర్వేదిపాలెమునుంచి పోలవరమువచ్చి (1938) నేటివరకు యిచ్చటనే యుంటిమి. అనేక వ్యవహారములు చేసేతిమి. కాని బుద్ధిమంతు లెవ్వ రిప్పటికీ “కృష్ణంరాజుగారి తప్పకార్య మొనరించి”ని చెప్పి ఋజువుపరచు గలవారు లేరు. అందువలన మా తండ్రిగారు చేసిన యాగీ వ్యర్థమైపోయినది. ఇంతకును మూపై మా తండ్రిగారి కాగ్రహము గలుగుటకు గల ముఖ్యకారణము, మే మన్నముతో బాటు మాంసము, దూరకారములు, వేషములు, నైవాహికములు, శృజించి, విరాగులమై హరి కర్మనిరతులమై చరించుటయే! అయినను ఆయనను మేము యథార్థిగా పూజించుచు సర్వ సదుపాయములు చేయుచు చాటుగా కాలయాపనము జేయుచుంటిమి. తుదకు 1930 లో నైహిక వ్యసనములకు స్వస్తిజెప్పి, మాకు “బాబయ్యా” యని పిలుచుకొను పార్వతి లేకుండజేసి, వచ్చిన చోటికి తిరిగి వెళ్ళిపోయిరి. గ్రంథవిస్తరభీతిచే మా తండ్రిగారి చరిత్ర నింతటితో ముగించి, నేను ప్రత్యేకముగా సంతర్వేదిపాలెములో ముదునూరి గంగరాజుగారింట పొందిన యవమానములను గూడ దెల్పి యీ ప్రకరణంతముజేతును. ముదునూరి గంగరాజుగారి వద్ద అరకలు తోలు కొని పోవుటకై యొకనాడు మోరి ముసనబు తమ్ముడు వచ్చెను. “మా యెడ్లను రేపటి దినమున యీపంతులుగారి నడిగి తోలుకొని వెళ్ళవలెను” అని గంగరాజుగారు నా సముఖమున జెప్పి యతని నా నాటికి సాగనంపిరి. తరువాత నాతో “ఆ సంగతి నాకు తెలియదని యతనితో చెప్పుము” అని ఆయన మరుదినమునం దెచ్చటికో వెళ్ళిరి. ఆవిషయమై నామనస్సు పరివరి

విధముల చింతించి, చేయునదిలేక మరుదినంబున గంగరాజుగారి యాజ్ఞ తూ, చా, తప్పకుండా నెరవేర్చితిని. దానితో ఆతండు విచారించుచు వెళ్ళిపోయెను. మరికొంతకాలమునకు మాముసనబుగారింటివద్ద నేనూ, గంగరాజుగారూ కూర్చున్న సమయమునం దతండుచ్చటికివచ్చి మమ్ము జూచి “ఏమండీ! గంగరాజుగారూ! మీరు నా కరక లిత్తునిని మోసపుట్టితే! మొరటనే లేదనినచో నేను మీకొక్కై రాకపోదునే!” అని పదిమందిలోను గట్టిగా అడిగెను. అందుకు గంగరాజుగారా శిష్యును నా మీద తోసి “యతనితో (నన్ను నేర్పితోజూపుచు) నేను చెప్పితిని. కాని యతండు పాఠములనందడిసి పిని పించుకొనెనుగాబోలు”ని మృదువుగాబొంకిరి. అందు కచ్చటివారిలో కొందరు నావంకజూచి నవ్విరి. కొందరేమేమో అనిరి. నేనప్పుడు బానిసనై యున్న కారణమువల్ల నిజముగప్పపుచ్చి ఆచీవాట్లకు గురయ్యెతిని. చూచితిరా! అన్యతంత్ర జీవనము యొక్క మహామహిమ! ఎంతవని జేసినదో! ఆ విషయమై నిజముజెప్పినచో గంగరాజుగారి వల్లను, అబద్ధమాడినచో నితరులవల్లను నా కవమానము గలుగునుడెను. అందువల్ల “గంగరాజుగారివల్ల అవమానము గలిగినచో నా కనేక యిబ్బందు లున్నవిగదా!” యని యూహించుకొని నేను మరునాటంజెప్పక తల సెల్పువలసిన వాడ నైతిని.

మరియొకప్పుడు గంగరాజుగారికి బాకీయున్న పాలేంకాడు మానుగొని సఖినేటివల్ల ముసనబు అల్లూరి నరసింహరాజుగారివద్ద పాలేరుతనమునకై కుదిరెను. గంగరాజుగారికి సఖినేటివల్ల ముసనబు గారు ఆ పాలేరు బాకీ రుకీలు యిచ్చుటకు

వచ్చుకొని చాలకాలమువరకు వసూలు యివ్వక  
నున్నీ చేసిరి. పాలెనుతనము మానిన తేదీనుంచి  
బాకీసాముకు వడ్డీ యిచ్చుకొనునట్లు వాడు  
గంగరాజుగారికి అర్థరూపాయిప్రాంపుపై వ్రాసి  
యిచ్చెను. ఆ కారణమువల్ల అప్పుడప్పుడు గంగ  
రాజుగారు సఖినేటిపల్లి మునసబుగారిని “వడ్డీతో  
సహా నా సాము యిచ్చివేయవలె”నని అడిగిరి.  
వారు “వడ్డీ మీమివ్వ” మని గట్టిగా చెప్పిరి.

ఈకథ యిట్లయిదారుమాసములు జరిగిపోయిన  
మీఁద, సాము తీసుకొని వచ్చి అంతర్వేది  
పాలెం మునసబుగారి యింటివద్ద కూర్చుని గంగ  
రాజుగారికి “దస్తావేజుతెచ్చి వసూలుపెట్టించి  
సాము తీసుకోవలె”నని నొఖరుచే వర్తమానం  
చిరి; అందు కాయన కాగితమొసంగి నన్ను వెళ్ళు  
మని యాజ్ఞాపించిరి. నేను గంగరాజుగారితో  
“అయ్యా! ఏప్రకారము సాముతీసుకొనేది?”  
అని యడుగగా “వారి యిష్టానుసారము  
పుచ్చుకో!” అనిచెప్పిరి. నేను సంకేపించుచు  
యిదివరకు నడిచిన కథ నెరింగియున్నను గంగరాజు  
గారి కాగితము వచ్చునని మునసబుగారింటికి  
బోయి కాగితముఁ జూపి “మీయిష్టానుసారమిష్టిం  
చవలసి”నని గంగరాజుగారి వాక్యములు వారికి  
వప్పగించితిని.

ఆ వాక్యము లా మునసబుగారికి రుచింపక,  
అసలు మాత్రమే యివ్వ సంకల్పించితిమనియు,  
యీ సంగతి నీవుపోయి గంగరాజుగారితో చెప్పు  
మనియు, నన్ను తిరుగతోలిరి. నేను గంగరాజు  
గారితో జరిగిన వర్తమానము నివేదించి, “మీ  
రచ్చటికి దయచేసినచో న్యవహారము తేలికగా  
పరిష్కార మగు”నని చెప్పితిని. అంతట గంగ  
రాజుగారు నాపై మండిపడి, “అచ్చటికి వచ్చు  
టకు నా కవసరములేదు. ఎవరి కవసరమైతే వారే

వచ్చెదరులే!” యని గట్టిగా కేకలువేసిరి. నేను  
మరల మునసబుగా రింటికేగి గంగరాజుగారు  
రానన్నారని చెప్పి “అయ్యా! మునసబుగారూ!  
“వడ్డీయివ్వననుట మీకు ధర్మముగా తోచినదా?”  
యని మాటవరుస కంటిని. ఆ మాటకు సఖి  
నేటి పల్లి మునసబుగారు మాట్లాడలేదు. గాని  
అంతర్వేదిపాలెం మునసబుగారు చేతులో  
నన్ను ఆంధ్రప్రతికను నేలవేసికొట్టి, కూర్చున్న  
కుర్చీ అదరిపోవునట్లు నన్ను జూచి పండ్లు పట  
పటఁ గొరుకుచు, కండ్లు గిరిగిరి త్రిప్పుచు, మేము  
వడ్డీ నిచ్చువారము గామనియు, పోయి మీ  
యిష్టానుసారము చేసుకోవలసివని గంగరాజుతో  
చెప్పమనియు, బళ్ళె తెలియక వదరుచుంటి  
వనియు నన్ను చెడా మడా అడిపిసిరి.

అనమర్తుడ నగుటవలన అక్కడనుంచి లేచి గంగ  
రాజుగారివద్దకేగి “తాతయ్యా! మునసబుగారు  
బాకీసాముకు వడ్డీ నిచ్చునదిలేదనియు, మీ  
యిష్టానుసారము చర్య జరిగించుకొనవచ్చుననియు  
వారు నాతోఁ జెప్పినమాటలు జెప్పితిని.

చూచితిరా! బానిసత్వపుభావము! ఎంతపని  
జేసినా! వెళ్ళినచో మునసబుగారు, వెళ్ళనిచో  
గంగరాజుగారు నన్నే బాధించిరి. కంటేటి వెంక  
ట్రాజుగారి తమ్ముడు, తిరపతిరాజు, వారి పిస  
తండ్రి కుమార్లు చిన వెంకట్రాజు, సఖినేటిపల్లి  
మునసబు అల్లారి నరసింహరాజు గార్లతో మా  
యగ్గజులు మోరిస్కూలులో నొక్క క్లాసు  
లోనే చదువుకొనుట, ఆహుకొనుట, రాత్రి యొక్క  
చోటనే శయనించుట గూడ చిన్నతనములో  
జరిగిపోయినది. కంటేటివారి యిండ్లును మా  
యిండ్లును సమానమందే గలవు. వారి భూములు  
మా భూములు కలసియేయున్నవి. స్కూలులో  
ఛారికంటే మా యగ్గజులే తెలివిగా పాఠములు

నేర్చుకొనుచు మార్కులలో మొట్టమొదటి వారుగా నుండి మాప్టరుకు సహాయముగా పని చేయుచుండెడివారు. ఆ సంగతి వా రెల్లరు బాగుగా నెరుగుదురు. అయినను అప్పట్లో వారు శ్రీమంతులు, మేము సామాన్యులము. అందువల్ల వారికి మాయందు నిరసనభావము కొంచెముండెను. చదువు మాకంటె వారి కేవిషయము లోను సాచ్చులేదు. కంటేటివారు “ముదునూరి” వారింటికిని, మా తాతగారు “ముదుండి” వారింటికిని యిల్లరికము వచ్చినవా రే! కంటేటివారితో “ముదునూరి” వారి పేరున్నా పోత్తూరివారితో “ముదుండి” వారి పేరున్నా మాసిపోయిసవి.

కంటేటి వెంకట్రాజుగారు స్వతస్సిద్ధముగా దీర్ఘకోశములేని దయాస్వరూపులే! కాని వారికి పరులుజెప్పు చాడీవాక్యములు నమ్మి యుక్తాయుక్తములు విచారింపక మొరులపై తొందరపడుట యను నొక చిన్ని సద్గుణముగలదు. అది వారికిని యితరులకునుగూడ అప్పుడప్పు డనర్థకమును దెచ్చు చుండెను. ఆపిషయమును నేను బాగుగా నెఱిగినవాడ నగుటచలన, వాడురును తనమును లెక్కుచూచుకొనక (లెక్కుచూచి చేయునదేమి?) యధారీతిగా వారి పిల్లలకు విద్యగరపు చుంటిని. మా కేలనో చిన్ని పాటనుచియు స్వాతంత్ర్యోభిలాష మెందు. అందుకనుగుణముగా మేము సూ, లుమాష్టరీ పుత్రిని జేసుకొని అంతదండదళలోఁగూడ “గురువులమై” శారవముగా జీవించగలిగితిమి.

పొరుషము నిలుపుకొనఁదలంచి గంగరాజుగారు పాఠ్యపై దావాచేసి బాకీడిక్రీ పొందుట, అందు కొంత గంగరాజుగారింటికి సఖినేటిపల్లి మునసబు వగైరా పదిమంది పెద్దమనుష్యులు వచ్చుట, అసలు సామ్రాజ్య, ఖర్చులు వడ్డీ యివ్వక బాకీ

రద్దపరిపించుకొనుట, “నీ వల్లనే యింత గందరగోళము జరిగిన”దని పెద్దమనుష్యులు నన్నే మందలించుట, గంగరాజుగారికి అభాసు గలుగునని నేను నోరుమూసుకొని వారి చీవాట్లకు తలయొగ్గుట, వారు వెళ్ళినవెనుక గంగరాజుగారితో “మీరప్పుడే యీపని జేసినచో నెంత బాగుండు” నని చెప్పగా, “అంతమంది పెద్దమనుష్యులు మన కాళ్ళవద్దకువచ్చి బహిమాలితే వారిమాట లెట్లు తోసివేయఁగలను; పోనీతెద్దా! వాళ్ళంటే నీ సామ్రేమి పోయింది” అని నాకు సమాధానము జెప్పుట, పైగా అంతటినుంచి కంటేటి వెంకట్రాజుగారు నాపై వేరుభావము పొందుట, చివరకు వారు నాపై కరుణగలిగి నా స్కూలు నెత్తివేయించి నాకు దాస్యవిముక్తి గలిగించుట గూడ జరిగినది.

మరియు, మాకును మాతండ్రిగారికిని గలిగిన విచిత్ర యుద్ధములు, చమత్కారపు మందలింపులు, అకటావికటపు తీట్లు, పనికిమాలిన దీనెనలు, షోచనికాన్యములు, అనవసరపు ప్రయోజములు, మట్ట పదార్థ భక్షణములు మున్నగు వివిధ విషయములనుగూర్చి వాఁయఁదలంచినచో, తిలకుగారి కర్మయోగశాస్త్రమునకంటె, గాంధీగారి స్వీయచరిత్రకంటె, కీర్తిస్తుగారి బైబిలుకంటె, పెద్దగ్రంథముగల తప్పదు. దానిని చదువుటచలన పాఠకులకు ప్రయోజనమెటులున్నను విసువు గలుగ వచ్చుననెడి భావముతో నింతటితో విరమించితిని

#### ౧౪. యోగారంభము

(శ్రీ శ్రీ శ్రీ) కపిల రాజేశ్వరరావు పంతులుగారి కరుణాకటాక్షమునలన మా యగ్రిజానికి వ్యాధి తగ్గి సామాన్యముగు నారోగ్య ముబ్బినది. అంతటి యారోగ్య మంతకుముం దెన్నఁడును లేని కార

ణమువలన అప్పట్ను నడియే గొప్ప వరప్రసాద మైనట్లు భావించితిమి. 1914 లో మా యగ్రజాలు, 1915 లో మా తమ్ముడు, 1916 లో నేను, 1917 లో మా వదినెగారు, వరుసగా జలచికిత్స నారంభించితిమి. మా తల్లిదండ్రులు తప్ప మిగతా మేము సలుగురము వరుసగా అన్నము, కూరలు, ధగ్గవదార్థములు విడిచి కేవలము ఫలములు పప్పులు కాాయలు దుంపలు తినుచు కాలక్షేపము జేయుట కారంభించితిమి. చక్కగా జీవయాత్ర జరుగుచుండెను. 1918 లో నద్దరు వాక్యానసారముగా మొదట పట్నార్కల ననుభవమునకు జేరదలంచి పట్నదలగా కృషి ప్రారంభించి, 'ధాతి, నేతి, తొగ్గిరకము, కపాల భాతి' యను నీ నాలుగు కర్మలను సిద్ధింప జేసికొంటిమి. ఇక 'నాలి, వస్త్ర' తెలుసుకొనవలసి యున్నది. అవి సర్వసాధారణముగా పట్టుబడు కర్మలకావు. ఇదివరలో నద్దరుమూర్తిగా రాకర్మలను జూపించియుండిరి. కాని మరి యితరాదర్శ మేమియు లేదు. అందుకొకటై 'హతయోగ ప్రదీపిక' మున్నగు ననేక యోగ, వేదాంత గ్రంథములను చదివితమి. అవి చదివినంత మాత్రమున మాకేమియు ప్రయోజనము గలిగినది గాదు. "హతయోగ ప్రదీపిక" అస్వాభావిక జీవితమును బోధించుచుండినట్లు స్పష్టముగా తెలుసుకొని గ్రంథాభిలాషను త్యజించి, తమకు తాలూకా కొండేపాడుకరణం తల్లాప్రగడ శీతయ్యగారు హతయోగాభ్యాసము చేయుచుండిరని వదంతివలన విని 'వస్త్రీకీర్తి' విషయములో మీ విధాన మెరిగింప వలయు'నని ప్రార్థనా పూర్వకముగా నొక రిప్లయికార్డు వారికి వ్రాసితిని. దానికి వారి జవాబు దొరకనందున మరల రెండు మూడు రిప్లయికార్డులు వ్రాసి, ఫలితము

గానక, వారి నిజవృత్తాంతమును వాకబుజ్జేసితిమి. వారుచాలాస్థితిమంతులనియు, అన్నదాతలనియు, సాధుసంరక్షకులనియు, ప్రతిదిన మైదారు తులముల బసవ పత్రిని సేవింతురనియు, నీటిపై తేలగలరనియు, గుడసానములో గొట్టమును దూర్చి దానివెంట నీరు లోనికిపీల్చి కడుపును శుద్ధిజేయుదురనియు, మద్యమాంసాది నిషేధము వారికి లేదనియు, అన్నము, కూరలు, పచ్చళ్ళు, పిండి వంటలు విశేషముగా భజించు చుందురనియు, ప్రాణాయామముపై గగన మార్గమున కెగిరి కాశీకిపోయి తిరిగి రాదలంచిన ప్రయత్నములో వారి యన్నను, తమ్మునిగూడ గోల్పోయిరనియు తెలిసినది. తదుపరి కొంతకాలమునకు నీతయ్యగారుకూడ సోదగులను జేరుకొనిరి.

నీతయ్యగారి చావు చాల విచిత్రముగా జరిగి పోయినది ఒకదినమునం దాయన దిట్టముగా మాంసముఁదిని అయిదాడు వైన బ్రాందీబుడ్లను ఒక గదిలో భద్రపరుచుకొని గంజాయిలో నల్ల మందుజేర్చి బాగుగా పీల్చి ఆ తిక్కతో నా గదిలో బ్రవేశించి, తలుపు మూసుకొని తాను "తలుపు తెరువు"మని చెప్పవఱకు సితరు లెవ్వరును ఆ ప్రయత్నము చేయవద్దని చెప్పిరట. తదుపరి రెండు దినములు తాళి, ఆ గదియందెట్టినదడి లేనట్లు గుర్తించి, గ్రామోద్యోగులు, బంధువులు, మిత్రులు, శిష్యులు, ఆలోచించుకొని తలుపు తెరిచి చూచిరట. అందు ఫద్మాసనము పైఁగూర్చుని, చచ్చిబిగిసిపోయిన సీతయ్యగారి కళేబర ముండెనట. దానిని వెంటనే దహనపరిచి కేను లేకుండ జేసిరట. అంతట వారిశిష్యులు సీతయ్యగారి చావును గూర్చి చాలా దుఃఖాకాంతులై అచ్చటినుంచి లేచిపోవుచు కీర్తిస్తు సువార్తలవంటి యొక సువార్తను ప్రకటించిరి.

# ఆరోగ్య తత్వము

పున్యాదవేర్వాజు  
(గతసంచిక తరువాయి)

సుఖమందరమునొక్కటే. రోగులైనవారు తామితరులతో బాటు సుఖ మనుభవించుటకు (తమ తరుగుటకుండు) అర్హులుగారిని మునుపగూడను. కాన ఎల్లప్పుడును వ్యభిచారిని నిర్ణయమున ఆహారవిహారములు గలిగి నాగరికతను విడిచి ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకుట మొదటిపద్ధతి. రోగిగతుల రములు గలిగినతోడనే లంఘనాది మాత్స్యక్రియలచే తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందుట రెండవపద్ధతి.

రోగము ముదిరి శరీర మనశ్శయనపు డైనను మందుమాత్రల చేతను మనుష్యజ్ఞానముచే కనిపెట్టబడిన అపనిద్యాంత సంబంధమైన వైద్యసహాయముచే నారోగ్యమును బొందగోరక ఇక చెప్పబోవు మాత్స్యక్రియలచేతను ప్రకృతి సిద్ధాహారము తోడను తిరిగి ఆరోగ్యమును బొందుట మూడవ పద్ధతి.

రోగము ముదిరి సన్నిపాత జ్వరముతో తాండవ మునుచుండ వైద్యునిదగ్గరిను పోయి, అడిగిన కట్టుము చెల్లించి రోగము కురుగ్గు కొనుటను బ్రతుక్కించుకుండ నుండగలమా యని ప్రశ్నించు వచ్చును. దానికి సమాధానము బాగుగా అలోచించిన మీకే బోధపడగలదు. ఎంత తెలివిన వైద్యుడైనను, ఎంతదబ్బు ఖర్చుతో నెందరువైద్యుల మార్చినను పెక్కు-మందిరోగిలు మరణించుచునే యుండుట అందరును యెరిగినవిషయమే. ఆ నీకే మందులు మార్చి వైద్యులు పెక్కుండుగా కేరీ తలలు బ్రష్టలగునట్లు అలోచించి చేయువైద్యము గూడ నందరు రోగులను ప్రతికించు లేకపోవుటయేగాక రోగికుటుంబపోషకతయే లేకుండ దృవ్యమంతయు లాగకొనుట దప్ప ఫలితమేమియు లేదు. ఆయుర్వాయమునకు మందులేదు. డబ్బుండినను ఒక పాత్రజీనైనను గాపాడలేరు. కాన కూనీ చికిత్సా విధానము తక్కిన పద్ధతులకంటె నవ్వకముగా సర్వరోగములను ఒకే పద్ధతి చికిత్సచే గుర్తుగలదు. ప్రపంచము నంతటినండియ నచ్చిన యోగ్యతా పత్రములచేతను ప్రతి గ్రామమునందును పట్టణమునను కొందరిచే నైన నాచరింపబడి లాభమును పొందబడుట చేతను ప్రతివానిని తెలిసియుండును. తక్కిన వైద్య విధానములలో, నిన్నును యధార్థమునొన్నది, నేడు అబద్ధమగుచున్నది. సిద్ధాంతమే తప్పైనపుడు అందు పండితుడైన వాడేమి చేయగలడు? కూనీ సిద్ధాంతము ప్రకృతి మాత ననుసరించు ననియు దేశకాల పాత్రములచే మార్పు నొందని యధార్థతత్వముగలచే దీని ననుసరించుట వలన

భయములేదు. ఆయుర్వాయము లేని వాని విషయము చెప్పలేముగాని యేవైద్యము చేతనైనను గురుగరోగ మంత కంటె శిష్టుకాలమునందును, కష్టసాధ్యములు సుసాధ్యములుగను, అసాధ్యములు కష్టసాధ్యములుగను గురుమందులు సర్వజన విదితమే. తిట్టివైద్యమున కసాధ్యమైన రోగ మే వైద్యముచేతను గదలదు. కాని రోగినితచే సంఘముఖముల కెదుర్చు జనము తమస్థితిని గ్రహించుకొని కుతర్కములను బోక ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకవలెను.

రోగమున శరీర మనశ్శయనపదార్థముచే నిండియుండి అజయవములు వాని వారి పనులను గ్రహముగ చేయలేని స్థితియందున్నప్పుడు పరమాత్మునిచే నేలాపను లేపబడెప్పుడెంపబడిన శరీర మెట్టి యావ్యవధాగమనందు మందముగలిగించి పులిసి పొంగునట్లు చేసి దానిని శరీరమనందుండి వెడలగొట్టి శరీరము నెప్పటి స్థితిలానికి తెచ్చుటగాను శరీరము చేయు ప్రయత్నమే అందువలన రోగమున భయపడి నవసరములేదు సరిగా, ప్రకృతిచికిత్సచే నాయనయవముల శక్తినిభేద్యుధ్వరచి, వానికి మామూల పడయైన జీర్ణసంబంధమైన పని లేకుండ చేసియెడల శిష్టుకాలములో పదార్థమును బహిష్కరి అజయవములగుండ వెడలించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అనగా అన్య పదార్థము శరీరమందు జేరుటచే రోగము గల్గును. దానిని నెట్టిశయింపచే నారోగ్యము గల్గును. ఇదే యాశాస్త్త్రము నందలి తత్వము. రోగము యొక్క కేరణో నీ శాస్త్రమునకు సంబంధములేదు. చికిత్సావిధానమునందు గూడ మార్పులేదు. ఆ యావ్యవధాగ మే యజయవము చుట్టుప్రక్కలజేరి దాని పని నధ్యంతరిపెట్టునో దానినిబట్టి వైద్యసాంప్రదాయములు రోగమునకు పెక్కు-నామముల గల్పించిరి. అక్షేప లోకమునందు వేర్వేరు పారముండుటచే నందరమను అనుభవములు గాన అక్షేపనే యిందు గూడ వాడెదనుగాని చికిత్సకు వానితో నెట్టి సంబంధమును లేదు.

పెక్కు-విధములైన వైద్యముల చే పనిలేదు. ఏ రోగమునైనను ఈ చికిత్సచే గుర్తుమొదలగుదు. వైద్యుల మందులందు కంటె మొదటిరోజుననే రోగి సుఖము ననుభవించుట, నిద్రపట్టుట మొదలగు శుభిచాననముల గనిపెట్టగలగు. కాన మనస్సును జిక్కు-పట్టుకొని తత్తరపాటును విడిచి ఈ చికిత్సచే రోగము కొంచె ముద్రేకించినప్పుడును మరి యొక విధముగా మారినపుడును భయపడి వైద్యులసలహాల

నడిగిన, వారు దీనితత్వము తెలియక కొందఱును, తమకు వచ్చు డబ్బును పలువరుడియొక్క తగ్గనను ఆనాయుచే గొందఱును ఘరిత ఆదైగ్యమును గలిగించెదరు. అనేక వైద్యములు పెక్కుండు చేసి ఆరోగ్యము నొందలేక తొట్టి వైద్యముచేసి ఆరోగ్యమందుటకు సిద్ధముగానున్న రోగులలో వైద్యుని సలహా నడిగినపుడు ఆతఁడొక్కమందును, నాలుగు మాత్రలతో ఆరోగ్యము సంపాదించుట కేవలమని కొందఱును, ఉప్పులేనిదిండి మనకు పనికిని కొందఱును భయపెట్టి మాన్చి మృత్యుసంపమునకు పంపబడిన వారిని నేనెరుగుచును. తొట్టివైద్య మాంధ్యంబున కొలదికాలము నకు మందులచే శరీరమందు దగ్గరియుండిన బ్రూడికాల్కి రోగములు తమస్థితిలోనికి రాగలవు. దీనినే (curative crisis) కుమరుటకుగాను గలగు ఉద్దేశములందును. ఈ యుద్దేశములు గలిగినపుడు ధనుపడి తొట్టివైద్యము మాని మందులు పుచ్చుకొని యెడల పాపరాపాయము గలగలదు. కొని మామూలుగా తొట్టివైద్యము చేయుచు ఆహారమును పూర్తిగాగాని కొంతవఱకుగాని తగ్గించినపుడు బహుశుభ్రుగ యీ యుద్దేశములు తమంతటనే పోవును. తమకున్న రోగముగాక కొత్తరోగములు కనిపించినపుడు తొట్టి వైద్యమువలన గలిగిన నష్టముకూడదు. శరీరమందు అది వరకు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు తొట్టివైద్యముచే మందుల దోషమును కలిపియుగానే తిరిగి పైకి వచ్చినవిగాని అవి కొత్తరోగములుగావు. తొట్టివైద్యము నందు లోపలకు కనిపించుపాపములవంటి మందులేమియు మనమిచ్చలేదు. గాన కొత్తరోగములు గలగుట కవకాశము లేదని గ్రహించవలెను. తలనొప్పికి మందు పుచ్చుకొగా ఒకరోగి గుర్తినాడాయెను. కొంతవైద్యము చేయించగా తిరిగి తలనొప్పి వచ్చెను. ఆరోగి తొట్టివైద్యము చేయగా తిరిగి రెండు రోగములు కనిపించి ఆతఁడరించెను. ఇట్లు ఒక రోగి నువనకు మరయుక రోగము నకును సంబంధించుటచే తొట్టివైద్యము చేయునపుడు చివరరోగమునుండి ప్రట్టినపుడు తలనొప్పి జగిలవరోచనములవలన స్వస్థిగిలును అన్యాయ క్రమముగా కనిపించి అన్నియు పూర్తిగా నెప్పులించును. అందువలన నిర్భయముగా తొట్టివైద్యము చేయవచ్చును. ఒక రోగికి ఒకేసమయమును అనేక దోషములుండి ఒకదోషము గురుత్వమును మందిచ్చిన మరొకటి విజృంభించి పాపరాపాయము రాగలను. పైవిషయముల బట్టి మదిచ్చునపుడు రోగిస్థితి సరిగా కనిపెట్టలేక రోగముకంటే మందోకటియై ఆహారము రాగలను. వైద్యుని

పట్టాలు గలవారు తమ పొరబాటుచే నెందరజేసములదీసి నప్పటికిని వారికి శిక్ష లేదుగనక రోగియొక్క ఆయుర్దాయమును నిందించెదరగాని వైద్యుని పొరబాటుకొనకు తొట్టివైద్యమందు శరీరమందలి సర్వావయవములను ఒకేసారి బలపరిచి ఎక్కు-డెక్కు-డ చేరిన రోగ పదార్థమును గూడ గదలించి, మందు చేరినదానిని మందును తరువాత చేరినదానిని తరువాతను చదునకమునున పెట్టవలెను. అందువలన శరీరజాగ్రత్తయేగాని వైద్యునియొక్క తెలివి లేటలంతగా ఆవసరము లేదుగాని పృథిగ్యహము నందును భాగ్యవంతులను కేదలును, పిచ్చులును నిర్భయముగా నీచిత్తాన్నిధానముల నుపయోగించుకొని సుఖించెదరుగాని ఆరోగ్యము చేడివట్లు ఆహారమును గలిగినవంటనే గాని లేక పృథివీసంకల్పమును శీతకాలము నందు ఒకటి రెండు మాసములుగాని పృథివీ యహారముతోనే చికిత్స చేయుచుండిన పక్షమునందు జనులందును ఆరోగ్యవంతులై రోగము లేకుక వైద్యుల పాల ఒడక నిరుద్యోగమువలన మాడుచుండెడి యీ రోజులలో ధనశక్త్యయనులేక సుఖించెదరు. వైద్యము జీడివంటిది. అంటిన విడువదుగాన మందుల వైద్యమునకు పోకుడదు.

౧ చికిత్సాసాధనములు.  
1 శిశువైద్య తొట్టివైద్యములు 2 బాష్పవైద్యములు 3 ఆతపవైద్యములు 4 మట్టిట్టు 5 తిడిగట్టు 6 విరేచనబద్ధకము గలిగియుండల సమద్రుష్ట ఇవలను సేయుట.  
౩ శిశువైద్య తొట్టివైద్యములు.  
ఇవి కటివైద్యములనియు, లింగవైద్యములనియు రెండు విధములు.  
ఈరెండు వైద్యములకును గూడ ౧-౪ విధాల నిర్భు పట్టెడు తొట్టెలు గావలయును. ఈ తొట్టెలు మట్టితోగాని కిర్రతోగాని, జింబరంగునూనెన ఇవలెట్టితోగాని ఇత్తడితోగాని చేయించవచ్చును. ఒకేవంట నివాసముగా నున్న వారు పెరుగునందుగాని, పాలములో కాలవనమీపముగాని ఇటుకతో కట్టించుకొని నీమంటలు పూయించి నీటి ఆక్రమణలేనపుడు పోవునట్లు, అడుగుభాగమునం దొక తూము నేర్పిటు చేయించుకొనిన కాశ్యోతముగ నుండును. తొట్టు నుండ్రముగ గాని అదోకుగ గాని ఉండవచ్చును. అదోకు నున్నచే అనుకూలముగా నుండును. బస్తీలయందు అమ్మబడును. లేక నీవారకు పనివార్యచే చేయించుకొనవచ్చును. మట్టితోట్టి చాలబరువుగ నుండునుగాని తక్కిన వానికంటె శ్రేష్ఠమైనది. దేశములవంట తగునవారికి లేకు తొట్టెలే వీలగునందును. తొట్టి సంపాదించినప్పటి

అందులోనికి సరిపడి తొట్టినిండ నీర్లున్న పుడు పీటపైని నూదంగుళముల నీరుండునట్లు ఆమరెడు కుర్చీపీట యొకటియు, ముతకతుండుగుడ్డ, జేబుగూర్పు వీనికి గావలసిన పరికరములు.

### ర క టి స్నానము



తొట్టెలో మూడువంతులు నిండునట్లు నీళ్లు పోయవలెను. ఈనీళ్లు 4 మింజెలకు తగ్గరాదు. రోగి తొట్టెలో కూర్చుండి నీళ్లు నిలువునైపుననుండు నొక అంచునజేర్చి కాళ్ళలాపి రెండవ అంచుపైని కొళ్ళ నుంచవలెను. ఆపుడు నాభి మొదలు తొడలదిగవ వరకు నీళ్ళలో నుండునట్లు పరుండవలెను. నాభిపైభాగమును మోకాళ్ళను వానికింగిభాగమును తడియరాదు. తొట్టెలో నిగునపుడు పాదములందుంచి దిగకూడదు. అరకొళ్ళ తడియకూడదు. తల తడియకూడదు. ఈరెండింటికీ వెచ్చగా నుండునట్లు పూటలోపీని మేజోళ్ళను తొడుగుకొనిని నింకను మంచిది. తొట్టెలో నా విధముగ పరుండి ఆర చేతిలో ముతకతుండుగుడ్డగాని లేక చిన్నముతకగుడ్డగాని నాలుగైదు మడుకలు ముంచి ఆర చేతియందుంచుకొని పొత్తికడుపును వడిచిపండి ఎడమవను ఎడమనుండి కుడికిని చురుకుగను కడుపునొక్కకుండ పైపైని రుద్దుచుండవలెను. ఒక చేయి నొక్కిగానండిన మరియొక చేతితో రుద్దవలెనుగాని కొంచెము సేపైనను రుద్దకుండ కూర్చుండకూడదు. స్నానము ముగించుకొనే లేచి తుడుచుకొని ఒట్టలకట్టుకొని శరీరమునకు చెమట పట్టునట్లు జేమపరిశ్రమ ఎండయంగును, గాలి భారాళముగా వీచువయలునందును చేయవలెను. లేచుటకు దార్ఢ్యము లేని రోగులు ఎండలో ముఖముగాక మిగిలిన శరీరమంతయు కంబళివంటి రోమపు దుప్పట్లతో గప్పకొని చెమట పట్టునంత ఉష్ణము వచ్చువరకు పరుండవలెను. తొట్టిస్నానము వలన గలిగిన శీతమునకు ఉష్ణమువలన ప్రత్యక్తిగా గావలెను. కాన ఇట్టి క్రియ మిక్కిలి ఆవసరము. తొట్టిజ్వరముచేయు కారితో ఆశేషము ఈ యనంతర కృత్యమైన పరిశ్రమను జేయుటకు బద్ధకించెదరు. అందువలన రిగివంతివరకము

లేక పోవుటయేగాక శరీరముయొక్క చైతన్యముగూడ నష్టపోవునుగాని తొట్టిస్నానముతో బాటు యీ యనంతర పరిశ్రమకూడ చేసియే తీరవలెను స్త్రీల పరిశ్రమజేయుట కిష్టపడనియెడల మరుగుగా తొట్టిలో నీళ్ళు పారబోయుట, తిరిగి తొట్టినిండ నీళ్ళుగోడలు, ఒడలు ఆలయునట్లు చురుకుగా తుడుచుట, ఆలనట, ఎండలో పచారుల చేయుట మొదలగు పనులచే చెమట పట్టునంతటి పరిశ్రమ గల్గించుకొనవలెను. భాగ్యవంతులు నీళ్ళుపోయిటమను ఇంటిపనులకును నొఖుకును పెట్టుకొనుచుగదా, వారికెట్టి పరిశ్రమ గావలెనన పక్కనవుమాతకు భాగ్యముతో పనిలేదు. వీరి యందు పెత్తనాతము భాగముగాన నర్థమయిన తగినంత పాటుపడవలెను. పొలిలను జెట్టి నీళ్ళుమోయించుకొనుచు తాను కనుకనుచేయుటకంటె తానే నీళ్ళుమోయుట, గొడ్డెయించు పాములపెట్టుకొని తొట్టినిటిని వానికి పోయిట, వానికి సీరి పక్కపొంచినట్లు తిప్పి గట్లకట్టుచుండిట, పుస్త్రులగోట పెనుట మొదలగు పనులవలన స్త్రీ పురుషులకు సంతోషదాయకముగ నుండి రోగ్య మతి క్షిప్తకాలముగా జేల్చిచును. శరీరమెప్పుడును మోటగా నుండునట్లు రుద్రవలెనేగాని నాజాకుగా నుంచకూడదు. ఇవి సాధారణవిధులు. శేష్కర్మాగములందు ఆయాసముగా నున్నపుడును కొన్ని తాపజ్వరములందును నాభిపైభాగము రోమార్దనమునీటిలో అడిసిన సౌఖ్యముగా నుండుననిరోగి కోరినప్పుడుమార్తము రోమార్దనము నీళ్ళలో నునుగునట్లు పనుండవచ్చును. కాని మోకాళ్ళను వాని క్రిందిభాగమును శరీరమును తడియకూడదు. అరిఘంటకంటె యొక్క-వకాలము చేయవలినపుడు తొట్టిలోని నీళ్ళను తీసివేసి రిరిగి నీళ్ళను పోయవలెను. పుత్తిస్నానమువలన నీళ్ళను మార్చవలెనేగాని ఒకసారి స్నానముచేసిన నీళ్ళలో తిరిగి స్నానము చేయకూడదు.

### లింగ స్నానము

లింగ స్నానమునకు తొట్టినిండ నీళ్ళుండవలెను. ఆ నీళ్ళలో నొక కుర్చీపీట నమర్చవలెను. పీటపైన రెండుమాడంగులముల యెత్తున నీళ్ళుండివలెను. ఈ స్నానమునందు పాదములను కింసేగాక శరీరమంతయు బాడిగాజేయుండును నీళ్ళలో లింగముమార్త ముండును. పిర్జెమార్తము తడియును. ఈ స్నానము స్త్రీలకును పురుషులకును ఒకే రీతిగ నుండదు. పురుషులు పీటమీద కూర్చుండి కాళ్ళు తొట్టిజలువల పాదములు తడియకుండ నొకపీటమీదగాని రెంటిమీదగాని యుంచవలెను. లింగాగ్రమునంతరి చర్మ



మును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతియొక్క చూపుడుప్రలు, మధ్యశ్రీశ్చనదును గట్టిగా నొక్కిపట్టి యీ చేయియు లింగాగ్రమునుగూడ నీశ్వలో నడునట్లు పట్టుకొని వడి యరచేతిలో మెత్తని జేబునుమాటకంటి గుడ్డ నొకదానిని 4 లేక 5 పొరలు గలుగునట్లు మడచినదాని నుంచుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్రమందలి చర్మముమీదనుండి యీడ్చు వలెను. ఆనగా యీ గుడ్డతో లింగాగ్రమును పృథ్విలోన చేయవలెను. ఇంకయుగాని చర్మమును జెనకకును ముందు నకును గడలునట్లు తోమకూడదు. ఈ చర్మమందలి ఎర్రని లింగమునకు నీళ్ళు తగలకూడదు అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళు గాని తగిలినయెడల ఉద్రేకముగలిగి ఇంద్రియగలనము గలుగును. గానఈస్నానమును బహుజాగ్రత్తగ జేయవలెను. లింగాగ్రమందలి చర్మమును గట్టిగా వేళ్ళపై నొక్కి పట్టి చర్మమునే పృథ్విలోన చేయవలెను. ఈ చర్మము యొక్క చివరనే శరీరమందలి సర్వనాడులయొక్కయు సూచలిసానముగలదు గాన దీనిని గుడ్డతో వచ్చునీళ్ళతో పృథ్విలోన చేయునపుడు శరీరమంతయు ఒకసారిగా శీత మును పొందగలదు. కాని లింగాగ్రమునం దట్టివాడుల కూడలిసానములేదు గాన దీనికి నీరు తాకకూడదు. నున్చి చేసుకొను మహమ్మదీయు లీ లాభమును పొందజాలరు. వారు కటిస్నానమును మాత్రము జేయగలరుగాని ఈ స్నానము వారికి లేదు. స్త్రీలు పురుషులవలెనే పీటపై కూర్చుండి ఆరచేతనున్న గుడ్డతో నీళ్ళు పైకితెచ్చి యోనియొక్క ప్రైభాగమునుండి క్రింది కా గుడ్డను నీళ్ళ తోగూడ యీడ్చవలెను. మోటుతనముగ క్రిందికి మీదికి రుద్దకూడదు. యోనియొక్క ప్రైచర్మమునకు నీరు అంట వలెనేగాని యోనిలోనికి నీరు పోకూడదు. ప్రక్కలకు గాని పైకినిక్రిందికినిగాని నొక్కి తోముటగల్గ ఆపాయము గల్గును. గాన మెండి క్రిందికిమాత్రము చురుకుగా పృథ్విలోన చేయవలెను. తెలియనివాగు తెలిసినవారినిడిగి యీ స్నానక్రియమును నేర్పుకొనవలెను. ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పని చేయునదియు, తప్పుగా జేసిన ఆపాయముగలదియును గాన మొదలు గురుశిష్య యుండిన మేలు, స్నానానంతర కృత్యములు కటిస్నానము నకువలెనే. పరిశ్రమ మొదలగునవి తప్పుక జేయవలెను. ఇందుకూడ ఆరగంటదాటి చేయునపుడు నీళ్ళు మాన్చు కలెను. లింగస్నానమునందు నీళ్ళెంతచల్లగానుండిన అంత గుణముగలదు. అయినను మంచి మొదలగువానిచే నీళ్ళు చేతులు కొడుకబొనునట్లు చలువ చేయవలెకొరలేదు. శీత కాలమునందు ఉదయమున చలి ఆధికముగా నుండును

గాన నీళ్ళును మిక్కిలి చల్లగా నేయుండును. కొత్తమండలో నీళ్ళుపోసి నీలవయుంచి ఆ నీళ్ళును ఉదయమునందు ఉపయోగించిన చాలును. చన్నీళ్ళలో కటిలింగస్నానములు చేయుటకు భయము గానుండును. గాని తొట్టిలోమార్పుండిన వెంటనే శరీరము చల్లబడగానే హావలనుండి రక్త ప్రవాహము శరీర ప్రైభాగమందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దానిని ఉష్ణము చేయును. కాన చలిబాధకు భయపడ నక్కరలేదు. చన్నీళ్ళలో యీ స్నానములు చాలనేపు చేయుటచే శరీరమందలి చైతన్యము తగ్గునని కొందరి మతము. శీతలజీవ సానుడైన హిమవర్ష చే పరిష్కించబడిన చికిత్సలు గాన ఉష్ణజీవములమైన మనుషు ఆవిషయములో భయపడ ననరములేదు. చన్నీటియందు కటిలింగస్నానములు చేయుటవలన నాడీ కూటములైన కటిలింగప్రదేశములందు చలన వ్యాపించును. ఈ ప్రదేశములను తిరిగి వడిచేయుటకై రక్తప్రవాహ మిష్టపుటల మరలును రక్తముతోబాటు పొంగియుండిన రోగి పదార్థముకూడ యీ వైపులకు మూలబలో జీర్ణకోశమునందు ప్రవేశించును. అందుండి బహిష్కారాయవములద్వారా బహుటకు వెలుగును. ఈమధ్యపదార్థము మొదలుయేయేమార్గములగుండ సంచారముచేసి ఆవయవముల పక్కనుచేరునో ఆయా మార్గములగుండి తిరిగి జీర్ణకోశములవలెచేరి బహిష్కరింప బడుటచే రోగికారణము నశించును గాన దానోబాటు రోగియు మొదలంట నశింపగలదు. కటిలింగస్నానములకు ప్రవాహోదక మే శ్రేష్ఠము. మంచినీరేగాని పనికిరాదు ప్రవాహోదకము దొరకని చోటులందు చెరువునీళ్ళను ఆవియును దొరకనిచోట త్రాగుట వలెయోగించు మంచి నూతనీళ్ళు వాడవలెను. నూతనీళ్ళు వాడవలసి వచ్చినపుడు తొట్టిలో నీళ్ళుపోసి ఒక గంటనేపు నిల్వయుంచినపిమ్మట శీతలదక స్నానములు చేయవలెనే గాని వెంటనే చేయరాదు. ఉష్ణనీళ్ళు యీ స్నానములకు నొత్తిగా పనికిరాదు. తొట్టిస్నానముచేసిన వెంటనే నీళ్ళుపారబోసి తిరిగి నీళ్ళుపోసుకొని యుంచిన హావములేను శీతలోదక స్నానములు. నిర్ణయప్రకారము ఒకవేళియందు మాత్రమే చెయ్యవలెను. జీవజంతుల శరీరములు సూర్యునిగమనమును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును గాన పౌర్తిక కాలమునందు చేయుస్నానములధిక ఫలదాయకములు. ఉదయమున 4 ఘంటలుమొదలు సూర్యుడు నెత్తమీదకు వచ్చువరకు చేయు స్నానము లధికమహిమగలవిగాన చాల సార్లు ఆనందమైనప్పుడు ఉదయమందే ఎక్కువపర్యాయములు లభించునట్లేర్పాటు చేసుకొనవలెను.

ఉష్ణప్రదేశములలో, అనగా మలయ, జావ, దక్షిణాఫ్రిక, ఈజిప్టు, స్టారిడ, ఫిలిప్పైన్సు, ఇండియా మొదలగు ప్రదేశములలో యీ తోటలు పెరుగును. హిందూదేశము దీనికి పుట్టినిల్లు. హిందూదేశము దన్నిజిల్లాలలో యీ చెట్లు పెరుగును. వేరు వేరు రకములు వేరు వేరు జిల్లాలలో శీతోష్ణస్థితుల ననుసరించి వృద్ధి పడుచును. బొంబాయి మద్రాసు రాష్ట్రములలో మూడులక్షల యకరము తోటలు గలవు. అన్ని శుభకార్యములలో నీ చెట్టుయొక్క ఆకును తోరణములుగా కట్టెదరు. కాళిదాసు మహాకవి గూడ నీ చెట్టును గురించి యెక్కువగా వర్ణించినాడు. అశ్వమేధచక్రవర్తి దర్బారుగ దేశములో నొక లక్ష చెట్లను నాటినాడు. నూరు సంవత్సర వృక్షములనుగూడ మనము చూచుచున్నాము. తూర్పు ఖండేష్ దేశములో 300 సంవత్సరముల ప్రాయముగల వృక్షరాజము గలదు.

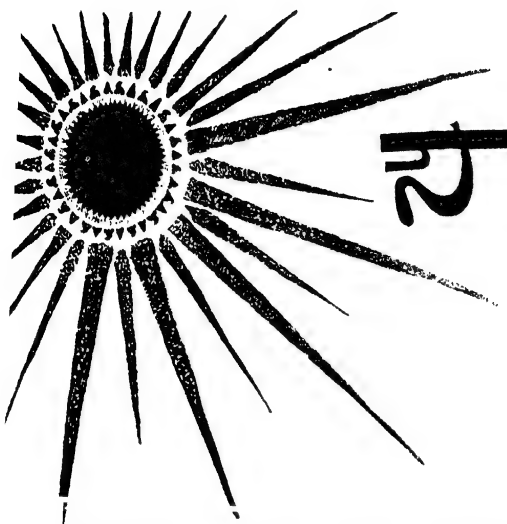
మామిడిపండుకు చాల యెక్కువ యాహారవిలువ గలదు. పండి నువాసనగలిగి తియ్యని రసముగల మామిడిపండు పోషకరమేగాక వాయువును పారదోలును. గుండెకు బలమిచ్చును. రుచిని వృద్ధిచేయును. పైత్యమును హరించును. రక్తమును పరిశుభ్రపరచును. ఇంకను యెన్నియో మేఘ్యచేయును. అల్పాంజోపండ్ల యందు విటమిన్ “సి” యెక్కువగా నున్నది. కొన్ని మంచి రకములలో విటమిన్ “బి” “ఎ”లు కూడ గలవు. ఫాస్ఫారికాసిడ్, కాల్షియంగూడ వీటి యందు గలదు.

పిందె మొదలు పండువరకు, అన్ని పరిస్థితుల యందు, అన్ని రకములైన పండ్లు వేరు వేరు పనుల కుపయోగించెదరు. హిందూదేశమందు 500 రకముల పండ్లు గలవు. బీదలకు ధనవంతు

లకు పచ్చడికి, పండుకు, వరుగుకు యీ ఫలమును వినియోగించెదరు. అల్పాంజోపండు చాల కీర్తి పొందినది. బంగారుపర్ణము గలిగి చక్కని కోలాకారముతో యెక్కువకాలము నిలవగల శక్తి యీ పండుకు గలదు. సూరత్, గోవా ప్రాంతములందు ఈ చెట్టుకు ఆనుగుణ్యముగా నున్నది. ఈ పండ్లనే విస్తారముగా నెగుమతి చేయుచున్నారు.

అంటుగట్టి వృద్ధిచేయుమార్గము ముఖ్యమైనది. మొక్కలచే వృద్ధిచేయుట రెండవపద్ధతి. ఎరువు, నీరు లేకనే యనేక తోటలు పెరుగుచున్నవి. ఎరువును నీరును కట్టట చాలమంచిది. అంటు తోటలకు యెరువు దుక్కి యవసరము. ధర్మ తోటలకు, అరిణ్యములలో తోటలకు, రోడ్ల పక్క చెట్లకు, నీరు లేకనే వృద్ధియుండును. ఇంతియగాక, చెట్లనాటి వృద్ధి చేయదగిన ప్రదేశములు అనేకవేల యకరములుగలవు. మన రాజధానిలో సేలం, చిత్తూరు, నూజివీడు, కడియం, పాణియూ, ఆల్మండ, యలమంచిలి అను ప్రాంతములు చాల ముఖ్యములు. గోవ, నీలంగోవ, దిల్ పనందు, నీలం, బంగానుపల్లి, చెరకురనం, పీతర్, జహంగీర్, నాజూక్ ఫనందు, మల్ గోవ, రుమాని, బదామి వగైరారకములు చాలముఖ్యమైనవి.

మార్చి మొదలు సెప్టెంబరు వరకు యీపండుకు ఋతువైయున్నది. ఇంకను యీ ఋతుకాలమును వృద్ధిచేయ జూచుచున్నారు. మంచి రకమైన మొక్కలు సప్తయిచేయ ప్రయత్నము సర్కారువారు చేయవలెను. ఒకచోటినుంచి ఇంకొకచోటికి చెడిపోకుండా తక్కువ ఖర్చుతో పోవు మార్గములను రైల్వేవారు చేయునట్లు సర్కారువారు చూడవలసియున్నది. ఈ తోటలను వృద్ధి చేయుదురుగాక!



(ఓం ఘృణి స్మార్య ఆదిత్యోమ్)

# సార అపా ది

III ఆ ధ్యాయము

(గత సంచిక తరువాయి.)

సార ఉపాసనయొక్క అయిదవ ఫలము

యిక శుక్రి చెప్పచున్నది:—

మూ॥ పతిత సంగ భాషణాత్ పూతో భవతి.  
విషయభోగములయందు పడియుండువారి సహ  
వాస దోషముచేతను, సంభాషణ దోషము  
చేతను, మనుష్యుడు చెడిపోవుచున్నాడు. (కావున,  
ఈ అష్టాక్షరీ జపమువలన, అట్టి పతిత సంగ  
భాషణాదులవలన సంభవించిన సంస్కారముల  
అకర్మణ్యుండి తప్పించుకొని పవిత్రుడై, మఱి  
అట్టి పాతకములు జావకుడు చేయ నొల్లడు.)

ఆరుణమునందు:—“అకృష్టాయే చ కృష్టే  
కుమారీషు—కనీనీషు | జూరినీషు చ యే హితా-  
రేతః పీతాః అణ్డపీతాః | యవేవహం యమ  
రాజగాఁ”

పెండ్లి కాని తన కూతుండ్రితోను, మనుషు  
రాండ్రితోను రతిసన్ని, వారిని గర్భవతులుగా  
జేయువారును, శుక్రశోణితముల పానముజేయు  
వారును, అట్టి యమదండనార్హులయిన పాపు  
లను అహం—నేను, యవే—నా వద్దనుండి వేరు  
చేయుచున్నాను. అనగా వారితో సహవాసము

గాని, సంభాషణముగాని చేయను అని తాత్ప  
ర్యము.

ఇట్టి శిశ్నోదర పరాయణులును, కేవలము కుక్షి  
పూరణ నిష్ఠులును, స్వదేహ—ధన—దార  
నిరతులును, పరతత్త్వ పరాజ్ఞులును అగు  
వారు పతితు లగుచున్నారు.

అట్టివారితో సారోపాసకుడు సహవసించినను,  
సంభాషించినను, తానును పతితుడగుచున్నాడు.  
‘సంతస్సంగస్య భేషజం’ అనునట్లు, అగమ్యాగమ  
నాది దోషములు మాన్పుకొనుటకు మందు సత్సం  
గము. సూర్యాష్టాక్షరీ జపముచేత గలుగు మన  
నము అట్టి సత్సంగతుల్య మగుచున్నది.

ఇక ఆటవఫలము చెప్పబడుచున్నది:—

మూ॥ అసత్సంభాషణాత్ పూతో భవతి.

అసత్య భాషణమువలన మనుష్యుడు చెడు  
చున్నాడు. (అట్టి పాపమునుండి తొలగి అష్టా  
క్షరీ జపమువలన పవిత్రుడగుచున్నాడు.)

“అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ  
యత్ | స్వాధ్యాయాధ్యనసం చైవ వాఙ్మయం  
తవ ఉచ్యతే”

—భగవద్గీత.

# క్షరీ మనము

పుచ్చా లక్ష్మీనారాయణరావు

ఇతరుల మనస్సు నొప్పింపనిదియు, కల్లగానిదియు, ఇతరులకు ప్రీతిని, మంచిని గలుగజేయు మృదువచనమే సత్—భాషణము. అందుకు వ్యతిరేకమయినది—అసత్— సంభాషణము. “సర్వం సూర్యమయం జగత్” అను సిద్ధాంతము సనుసరించువానికి ప్రీతి జీవుడును సూర్యుడేను

కావున, కల్లలాడుట, మోసగించుట, పరుషవాక్యములు, బల్కుట మొదలగునవి అసత్సంభాషణములలో జేరినవై యున్నవి. జీవుని సూర్యునిగాఁ జూడని మనుష్యుడు అట్టి అసత్సంభాషణచే సూర్యుని అవజ్ఞ చేయుచున్నాడు. కావున పతితు డగుచున్నాడు. అట్టిపాతకమునుండి సారమంత్ర) జపముచే పూతుడు (అనగా పవిత్రుడగుచున్నాడు.) ఇట్లు సారమంత్ర) జపమునకు ఆరవ ఫలము చెప్పబడినది. ఇక యేడవ ఫలము: మూ॥ మధ్యాహ్న - సూర్యాభిముఖః పశేత్ | సద్యోత్పన్న పంచమహాపాతకా త్రముచ్యతే॥ మధ్యాహ్న కాలమున సూర్యుని కెదుట నిలచి, అష్టాక్షరిని జపించిన, అప్పుడు చేసిన అయిదు గొప్ప పాపములనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. “బ్రహ్మహత్యా-సురాపానం - స్తేయం-గుర్వంగనాగము, మహాతిపాతకా న్యాహుః సంసర్గశ్చాపి తైః సహ”.

—మనుస్మృతి

బ్రాహ్మణుని జంపుట, కల్లుద్రావుట, దొంగిలించుట, గురుభార్యతో గలియుట, అల్లుచేయువారి సహవాసము చేయుట, ఇవి అయిదును వ్యవహార సిద్ధమైన పంచమహాపాతకములు.

ఈ పాపములు చేసినవాడు సారమంత్ర) ప్రభావముచేత పవిత్రుడగుచున్నాడు అని అర్థము. మఱియొక యర్థముకూడ చెప్పవచ్చును. పైవాక్యములు వివరించిన పాపములు అయిదు: అభివ్యభిక్షణము, అగమ్యాగమనము అనెడి కాయిక పాపములు రెండు. పతిత

సంగము, పతిత భాషణ మను మానసిక వాచిక పాపములు రెండు, అసత్సంభాషణ మనునది యొకటి, జేచ్చి అయిదు పాపము లయినవి. ఇవి యే పంచమహాపాతకములు. ఏలనన,

“పృథివ్యాం యాని భూతాని - జహ్నోష్ఠపథి ఉపావిశత్ | జహ్నోష్ఠ పరిత్యాగే - పృథివ్యాం కం ప్రియోజనమ్?” —ఉత్తర గీత.

లోకములోని జనులందరు నోటిరుచికిని, ఉపస్థియొక్క ఆనందమునకు ఆశించుచున్నారు. వీని రెంటిని త్యజించి, అభివ్యభిక్షణము, అగమ్యాగమనము చేయనివానికి లోకమున అసత్-సంగ-భాషణము జేయవలసిన ప్రయోజన మేమియు లేదు.

కావున యీ అయిదును మహాపాతకములేను. ఈ పాపములకు మూడు అవస్థలు గలవు. ప్రథమావస్థయందు యివి మనుష్యుని విషయానక్తిచే మోహింపజేయును. మధ్యావస్థయందు జనుడు విషయానుభవమునకు లొంగకయుండియు, కామనల వేదనలచే బరితపించుచుండును. ఇదియే మధ్యాహ్నము. అహా శబ్దమునకు పాపము

అని యశాగీకార్థము. అ-హ: న-జహతి, త్యజతి పరివర్తన-పార్థిక్తన పాపసంస్కారములు మనుజుని పదలక వెంబడించి వానిని విషయాభిముఖునిగా జేయుచుండును. కావున, అహా అనగ పాపము. పాపకర్మయొక్క మధ్యావస్థయే మధ్యాహ్నము. కామనలకు లొంగి విషయముల ననుభవించుట అంత్యావస్థ. అట్లు పతితుడు గాఢమునపే, మధ్యాహ్నమందే, పాపపరివర్తనయొక్క మధ్యదశయందే యీ అష్టాక్షరిని జపించిన అట్టి పాతకములను జేయడు. పతితుడు కాడనిభావము. 'పాతయతి సరం'—పాతకం (పత్-స్మృత్) - అని పాతకశబ్దమున కర్థము. నరుని కిందబడద్రోయునది పాతకము. సూర్యునికి "ఉత్" అని వేదము నందు పేరు. పాతకములవలన క్రింద పడద్రోయబడు నరుని పై కెత్తువాడుగాన, సూర్యుడు 'ఉత్' అనబడుచున్నాడు. కావున యీ పంచమహాపాతకములు నరుని అఘోగతుని గావించు సమయమున, నరుడు "ఉత్తు"ను జూచి, అనగా సూర్యుని జూచి, యీ శ్రుతివాక్యమునందు జెప్పిన ప్రకారము ("సూర్యాభిముఖః పతేత్") జపము చేయవలయును. అప్పుడు "పంచ మహాపాతకాత్ ప్రముచ్యతే" విషయానర్థము గాడని తాత్పర్యము. ఇట్లు సప్తఫలములు జెప్పి యీ ఫలములన్నియు సావిత్రీవిద్యను ఆచరణలోనికి దెచ్చిన వానికి గాని యితరునకు గలుగవని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

మూ॥ సైపా సావిత్రీ విద్యా.

సా-అట్టి ఫలప్రదమై సుప్రసిద్ధమైన, ఏపా - ఈ సావిత్రీ, సూర్యసంబంధమైన, (అష్టాక్షరీ) విద్యా అనుష్ఠేయమయిన ఉపాసన కర్మ అయి యున్నది.

ఇచ్చట 'విద్య'యనగా శాస్త్రజన్యజ్ఞానముకాదు. కేవలము అధ్యయనమువలన పూర్వోక్తఫలములు

గలుగవు. ఏలనన ఇది 'విద్య' అనగా 'ఉపాసన'. ఇట్లే 'మధువిద్య, పురుషవిద్య, శాండిలవిద్య, గాయత్రీవిద్య, సావిత్రీవిద్య' అని ఉపనిషత్తుల యందు విద్యాశబ్దమునకు 'ఉపాసన', పరమేశ్వరుని సాక్షాత్కరించుటకు ఉపాయము, అను అర్థము చెప్పబడినది.

కేవల సౌరమంత్ర జపమువలనను, సూర్యనమస్కారాదులవలనను పూర్వోక్త సప్తఫలములు లభింపవు. విషయాన క్తిమయిన మనస్సును నిర్విషయముగా జేయవలయును. అధ్యక్షభక్షణము, అగమ్యాగమసము మొదలగు పంచమహాపాతకములు పోయినగాని సూర్యనామోత్కారము గలుగదు. కావుననే యీ సావిత్రీ విద్యను అభ్యసించవలయు నని తాత్పర్యము.

శ్రుతి॥ "తావదేవ నిరోధవ్యం యావద్భృతిగతం క్షయం ఏతద్ జ్ఞానం చ ధ్యానం చ, కేహోన్మాయశ్చ విస్తరః."

—అమృతబిందు ఉపనిషత్.

ఈ మనోనిరోధమే ముఖ్యము. మనస్సును నిర్విషయముచేయుటయే జ్ఞానమున్నూ, ధ్యానమున్నూ అయియున్నది. అట్లు చేయక అనగా విషయానర్థమై యుండువాడు చేయు జపము, తపము, శాస్త్రవాదము అంతయు వ్యర్థమని భావము. మూ॥ న కించి దపి న కస్మైచిత్ ప్రశంసయేత్. (ఇట్లు సౌరవిద్యను ఆచరించి మనోనిరోధమూలమున పైఫలములను స్వానుభవమునకు దెచ్చుకొనుట మానివేసి) యితరులతో యెంత మాత్రము, యీ సౌరవిద్యను గుఱించి శాస్త్రార్థము చర్చయు ప్రశంసయు చేయరాదు.

"ఇదం జ్ఞానమిదం జ్ఞేయమితి చింతానమాకులాః పఠంత్యహర్నిశం శాస్త్రం పఠతత్త్వపరాజ్ఞుభాః. పఠంతి వేదశాస్త్రాః బోధయంతి పఠస్పరిమేన జానంతి షరం తత్త్వం దర్శి పాకరసంయథా."

అని పురాణవాక్యము. గరిట కూరరుచిని యెఱుంగనట్లు యీ శాస్త్రజ్ఞులు బ్రహ్మతత్త్వమును యెఱుంగరు. కావున రాత్రిం బగళ్ళు శాస్త్రముల జదువుట, యితరులకు బోధించుట వ్యర్థమని తాత్పర్యము. కావున చేయవలసిన దేమనః ఉపాసన—ఆచరణ—అభ్యాసము అని శ్రుతి యీ క్రింది వాక్యములందు జెప్పుచున్నది.

మూ॥ య ఏతాం మహాభాగః పాతః పతిన భాగ్యవాక్ జాయతే.

మహాభక్తుడై ఉదయమున యీ అప్రాక్షరీని జపించినయెడల అట్టివాడు సూర్యప్రసాద మను భాగ్యమును పొందుచున్నాడు.

భాగః (భజ్-భావే ఘోష) భజించువాడు భాగుడు. 'మహత్' అనగా 'పెద్దది' అని యిచ్చట అర్థము గాదు. "కాన్యశ్చవౌతు మహాః" మహత్ అనగా 'మహాన్', 'మఘన్', 'కాంతి, సూర్యజ్యోతి' అని యర్థము. అట్టి సూర్యభగ్గుని భజించు వాడు మహాభాగుడు - మహాభాగః 'అనగ "భాస్కర భక్తుడని యర్థము.

మూ॥ పశూన్ విందతి, వేదార్థం లభతే॥

అట్టివాడు ఆవులను, ధనధాన్యాది వస్తువులను పొందుచున్నాడు. (వేదమునందు 'వేద' శబ్దమునకు (wealth, gain) కామ్యసిద్ధి యనియు, విశ్వరూపనియు, కోరిన ఫలమనియు అర్థము గలదు. పూర్వకాలమున జనులు గోవులను బంగారువంటి ధనముగ భావించుచుండినందున, పశువులను పొందును అని ప్రత్యేకించి చెప్పబడినది.

మఱియొక అర్థముః—పశుః—(సర్పం అవిశేషేణ పశ్యతి దృశ్-శి-ప్రత్యయః), పశ్యాదేశః దృశ్ - చూచుటయను భాతువునుండి వ్యుత్పత్తి. సర్పమును చూచునవి తెలుసుకొనునవి చక్షు

రాదీంద్రియములు. ఇవియే పశువులు. ఇట్టి పశువులను బాహ్యవిషయములందు పరుగెత్తనీయక (గోవులను గోచరములందు చరింపనీయక) వానిని వశ్యముచేసి అరికట్టి యుంచుట. ఇట్టి శక్తి అప్రాక్షరీజపము వలన గలుగును. 'పశూన్ విందతి'. ఇదియే యీ వేదవాక్యములకు అర్థము. ఇట్టి మనోనిరోధ మను అర్థము లభించుటకై యీ అధర్వవేదీయ మగు ఉపనిషత్తు చెప్పబడినది. (వేదార్థం లభతే) సౌరమస్త్రీ జపమునలన పశువులను పొందనిది వేదార్థము సరిగ తెలుసుకొనలేము అని భావము. గోవులనగా ఇంద్రియములు, పశువులను పొందుట యింద్రియ జయము గలిగియుండుట.

మూ॥ త్రికాలం ఏతత్ జప్తా శతకృతు ఫల మవాప్నోతి॥

మూడువేళలందును యీ అప్రాక్షరీని జపించినయెడల (విషయానక్త మయినట్టియు, పశుతుల్య మయినట్టియు యీ యింద్రియములను నిరోధించుట యనెడి) మనోనిశ్చయము, నూరురెల్లు అధికమయి అట్టి నూరువృత్తఫలములను జాపకుడు పొందును.

పశువును వధించి చేయు యజ్ఞము వేదమునందు 'కృతువు' అని చెప్పబడును. ఇచ్చట యజ్ఞపశువులు ఇంద్రియములే. వీనిని హింసించి, మనసును నిరోధించుట కృతువు. అట్టి నిశ్చయమునకు, వ్యవసాయాత్మకమగు బుద్ధికి 'కృతువు' అని పేరు. అట్టి కృతువు, అప్రాక్షరీజపము వలన నూరింతలు దృఢమయి నిశ్చలంబుగ నుండునని తాత్పర్యము. కృతువనగా (Will-Power) నిశ్చయము అను అర్థము వేదమే చెప్పుచున్నది. "అథ ఖలు కృతుమయః పురుషో యథా కృతు రస్మిల్లోకే - పురుషోభవతి - తథేతః ప్రేత్యభవతి - సకృతుం కుర్వీత" (ఛాం. 8-4-1.)

# రోగనివారణ వృత్తాంతములు

నాకు 14 సం॥ నుండి ఉండబడిన అర్చ మొలలు శుక్ల నష్టము, శూల, ప్రకృతిమాత అనుగ్రహము వలన నివారణ అయినవి.

నేను బ్రాహ్మణుడను. నానివాసము తిమ్మపుర గ్రామము. తాలూకా సిద్దిపేట, జిల్లామెదక్, నైజాం యస్టేటు, గ్రామముననబు పనిచేస్తావుంటాను. నాయిప్పటివయస్సు 34 సం॥ వున్నది. నాకు 20 సం॥ల వయస్సులో మొదలు అరిశ మొలలు, తర్వాత శుక్ల నష్టము, అటుతర్వాత శూలనొప్పి యిట్లు యీ మూడు పెద్దరుగ్గతలు తదాదిగ 8 సంవత్సరముల పర్యంతం ఒక దానితర్వాత ఒక రుగ్గత క్రమేణ జాస్తి అయినవి. బాధనివారణ కొరకు అనేకమందులు, అల్లోపతీ యునానీ ఆయుర్వేదము మందులు, అడ్డమైన చెట్లపనల్లు త్రాగి తిని. అనేకతీరుల డబ్బు ఖర్చుపెట్టి తుదకు దేహంలో బలంలేకుండ నిస్సత్తువ అయి ఒక అర మైలుకూడ నడిచే శక్తి లేక, నడిచినా, ఆపాదమ స్తకము పర్యంతము చెమ్మటలుపెట్టి కాళ్లుచేతులు తీపులు పెట్టటం ఉండెను. చూడటానికి దేహం చాల స్థూలంగావుండి ప్రజలకు భోజనరాజువతు కనబడుతు వుంటిని. కాని నాకుగల బాధలువ్రాయుటకు యిచ్చట చోటులేక యింతటితో విరమించితిని. ఇట్లు బాధపడుతువుండగా దైవవశాత్తువలన నాతమ్మునికి ఒక ప్రకృతి పత్రిక స్నేహితుని వద్ద చిక్కినందున అట్టి పత్రిక ఆధారం వెంబడి నాకు వుండబడిన రుగ్గతలు నివారణ చేసుకోవలసినది అని బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మకు మానవపత్రికలు పంపుటకొరకు డబ్బు మని ఆర్జరుచేసి పత్రిక తెప్పించియిచ్చెను. తదాదిగ మొదలు ఉదయం ఉడుకునీటిన్నానం ఆరంభం

చేసినందున 15-20 దివసములవరకు దేహం చాల వరకు బరువుతగ్గి ఒకవిధమైన జాగ్రత్ తోచెను. దీనిపైన ఆయుర్వేదబోషధం తినినట్లు అయితే యింక బలం కుదురవచ్చునని ఊహచేసి ఒక చిన్న వైద్యుడితో బోషధం చేయించుకొంటిని. అట్టి బోషధం 10-12 దివసములు తినిన 7-8 దివసముల తర్వాత బీజములు అనేక తెరులలాగటం ఆరంభమై దివారాత్రులు పదిదివసములు అన్నం నిద్ర లేక శ్రమపడితిని. ఇదే కడసారి బోషధం కాబట్టి విసుగుచెంది తుదకు వెంటనే శ్రీ ధాతనామ సం॥ మాఘ బ 2 రోజున ప్రయాణమై బెజవాడకు బైలుదేరి ప్రకృతి కార్యాలయట్రిపుకు చేరి మహారాజరాజశ్రీ ఆదినారాయణశర్మ (మేనేజరు) అయ్యింక వెంకటరమణయ్య (కార్యదర్శి) గార్లను దర్శించుకొని నాకువుండబడిన అన్ని రుగ్గతలు విజ్ఞాపన చేసుకొగాకొన్ని దివసములు తోటలో ఆపక్వాహారముగావుండి అక్కడ రోగులకు చేసే చికిత్సావిధానం గుర్తెరిగి మానసహా తీసుకొని యింటికివెళ్ళి చికిత్స జరుపుకోవలసినదిగా ఆజ్ఞయిచ్చి ఆదేరోజున నన్ను మహారాజశ్రీ దినవహి వెంకట చలపతిగారి మామిడి తోటలోవుంచి సందున 12 రోజులు అపక్వాహారముగావుండి రోగులకుచేసే మృత్తికచికిత్స విధానం కనుగొని తర్వాత మేనేజరుగారి సలహా తీసుకొని తిరిగి యింటికి ప్రయాణమై వచ్చి శ్రీవారి సలహా ప్రకారం యీ కింది తీరున చికిత్స ప్రతినిత్యం జరిపితిని:—

1. ఉదయం X 5, సాయంత్రం X 5, రెండుసార్లు గమనవ్యాయామం ఆరుబైట 2 మైళ్లు.
2. ఉదయం X 6 కు సాయంత్రం X 6 కు

10 నిమిషములు చన్నీటి పూర్ణస్నానం చేసంగిలో. తక్కిన వర్షాకాలం చలికాలంలో ఉదయం గ 6 కు చన్నీటినే 10 ని. పూర్ణస్నానం.

8. ఉదయం గ 8 కి 5 నిమిషములు పొత్తికడుపు పిసికి తడిగుడ్డుతోను తుడుచుట: తర్వాత ఒక నారింజకాయ లేక ఒక నిమ్మపండురసం చల్ల నీటిలో పిండుకొని త్రాగటం.

4. ఉదయం గ 9 కి సాయంత్రం గ 4 కి పొత్తికడుపుకు మట్టిపట్టీలు అర్ధగంట పరిమితిన రెండు సార్లు.

5. ఆహారం: పగలు డంపుడు బియ్యం, గంజివార్చని అన్నం సమృద్ధి ఆకుకూరలు కాయకూరలతోను. సాయంత్రం గోధుమలు పెసలు నానబెట్టినవి. ద్రాక్ష ఖర్జూర లేక ఆయా ఋతువులలో దొరకు పండులేక పాలు.

6. అధశ్శయనము.

7. ప్రతినీత్యం 3 బొనుసుల నారింజరసం. రంగు సీసాలో కాగిన నీరు త్రాగటం. ఈ ప్రకారం ఒక సంవత్సరం పర్యంతం చికిత్స పట్టుదలతో చేయగ అజీర్ణ మలబద్ధకము నివారణయై అన్ని తీరుల రుగ్మతలు తగ్గిపోయి దేహము మునుపు దానిలో ½ భాగం నిలిచి చాల ఖులాసాగ వున్నాను. నాకుముందు 2½ సంవత్సరములనుంచి వుండబడిన దురభ్యాసము చుట్ట బీడి శ్రీ వారి ఆజ్ఞవలన విడిచిపెట్టినాను. ఇదే అన్ని రోగములకు బీజము. నాభార్యకు ఋతుశూలవుండి మళ్ళీ ఒక సంవత్సరం తర్వాత నాభార్యయుక్తం బెజవాడకు వెళ్ళి రెండునెలలు అపక్వాహారముగ (మ||రా||శ్రీ శంభులింగంగారితోటలో మ||రా||శ్రీ శై రవమూర్తి పంతులుగారు స్థాపించిన నిరౌషధ

చికిత్సాలయంలోవుండి) ప్రతినీత్యం ఉదయం సాయంత్రం కృష్ణానదీ స్నానంచేసుకుంటూ చికిత్స జరిపించితిని. కాని ఋతుశూల పూర్తిగ తగ్గి పోలేదు. అందుచేత ప్రకృతిచికిత్స యింటిలోనే జనుపుతూవున్నాను. కాబట్టి నాభార్యవిషయమై తర్వాత ప్రకటన చేయగలను.

నాకు రెండు సంవత్సరములనుంచి యేలాటి రుగ్మతలులేక ప్రకృతిమాత అనుగ్రహం చేత నేటి వరకు • యేవైద్యునికి ధాతుపరీక్షకొరకు చేయచూపించిన వాడగాను. మాదంపతుల ఆహారం ప్రతినీత్యం పగలు చేబియ్యంఅన్నం, సమృద్ధి ఆకుకూరలు కాయకూరలు, సాయంత్రం ఆవిరి గోధుమగొట్ట లేక జొన్నగొట్ట; దాక్షి ఖర్జూర లేక అచ్చముగ ఆపక్వాహారం-అనగ కొబ్బరి ద్రాక్ష, ఖర్జూర, నారింజ, కమల, బొప్పాయ పండ్లు, మేడిపండ్లు తిని వుండటం. చేదు కారం పూర్తిగ వర్జించితిమి. ప్రతినీత్యం చింతపండుకు బదులు నిమ్మపండ్లు వాడుతాము. ప్రతివారం ఉడుకు నీరు వెంటనే చన్నీరు తిసుకొని ఆరోజు ఆహారం పగలు సాయంత్రం ఆవిరి గోధుమగొట్ట లేక అపక్వాహారం. ప్రతివారం కొబ్బరినూనెతోను తలంటి నెత్తికి పోసుకొనుట. ఇట్లు ఒక సంవత్సరార్ధంనుంచి జరుపుతూవున్నాము. కాబట్టి సోదర సోదరిమణులకు నా సాహంగ నమస్కార పూర్వకముగా విజ్ఞాపన చేసేది యేమనగా తాము తమ తమ బంధువులుకూడ ప్రకృతి మాతను ఆశ్రయించి తమ తమ రుగ్మతలు నివారణ చేసుకొందురుగాక యని నా ప్రార్థన:—

ఇట్లు,  
అనంత కిషకోరావు. మిరాశిదారు  
తిమ్మపురమ



## మలబద్ధము నివారణమైనది

నా వయస్సు 72 సం॥లు. షశితనములో తల్లి పాలు చాలనందున ఆవుపాలుకూడా చాలావరకు తీసి కొన్నందున విశేషన బద్ధము యేర్పడినది.

అప్పుడప్పుడు ఆమె విశేషనములు, జ్వరముకలుగుచుండెను. 16 సం॥ వయస్సులో శరీరదృఢత్వము లేక విశేషనబద్ధము అజీర్ణము కలిగియున్నందున ఆ లోపములను స్వయముగా తెలిసికొని ఆయుర్వేద యానాని అలోపతి చికిత్సలను పొందినప్పటికి ఆరోగ్యము కలుగలేదు. 30 సం॥ వచ్చునోకి దేహము స్థూలమై పైన జెప్పిన బాధలు యెక్కువై యింకా అనయనము లన్నిటి యందు తిమ్మిరులు కలిగి, పొట్టపెరిగి దేహ మనోబలములు తగ్గి, నాల్గుమైళ్ళు నడచినను మడమలు నొప్పులు కలిగియుండెను. సంతానము కలుగలేదు. 1937 సం॥లో కూనేగారి జల చికిత్సను గురించి తెలిసికొని దోణిరాజు వెంకటాచలపతి శర్మగారివద్ద సలహాలను పొంది గుంటూరుజిల్లా చిలకలూరుపేట గ్రామములో ఆచికిత్సను ఆరంభించితిని. ఉదయమున సాయంకాలము 20 నిమిషములు మొదలు 30 ని॥ వరకు కటిస్నానమున్న మధ్యాహ్నము లింగస్నానమును చేయుచు కొద్ది యెండలోను గాలిలోనూ శరీర వ్యాయామము చేయుచుంటిని. మొదటి రోజుననే ఉప్పు, మిర్చి, చింతపండు, నెయ్యి, పాలు, మజ్జిగ విడిచి, పండ్లు, కూరగాయలు, దంపుడు బియ్యపు అన్నము రొట్టె తినుచుంటిని. ఆరంభించిన మరునాటినుంచి విశేషనబద్ధము తగ్గి కొద్దిరోజులకే ఆకలివూర్తిగా పుట్టి దేహ స్థూలము తగ్గుటకు ఆరంభించెను. 6 మాసములు చికిత్స చేసిన తరువాత పై బాధ

లన్నియు తగ్గి దేహము పల్కునై 160 పౌనుల నుంచి 116 పరకు బరువు తగ్గి దేహ మనోబలములు వృద్ధియై ఉదయమున 20 మైళ్ళు నడచుటకు శక్తి కలిగెను. కృమముగా 9 మంది సంతానము కలిగిరి. ఇప్పుడు అపిల్లలుకూడ సంతానము కలిగి ఆరోగ్యముగా నున్నారు. గుంటూరు జిల్లా సర్పారావుపేట, సత్తెనపల్లి, పల్నాడు తాలూకాలలో కొన్ని కుష్టు రోగములు, మేహ ప్రాణములు, సవామేహములు, జ్వరములు యీ చికిత్సవలన కుదుర్చుచు ఆజిల్లాలో ప్రథమమున యీచికిత్స విధానమును స్థాపించి 1900 సం॥ములో ఆ జిల్లావిడిచి విశాఖపట్నం యేజిన్సీ జయపురములో 1920 సం॥వరకు గవర్న మెంటు ఉద్యోగముచేసి పెన్షనుతీసికొని తరువాత 1924 ఆఖరు వరకు శికిందాగ్రామంలోనుండి యీ చికిత్సను ఆప్రాంతములలో కూడా వ్యాప్తము చేయుచు ప్రస్తుతము రాజమండ్రిలో నివసించుచుంటిని. ఇప్పుడు ఉదయమున సాధారణముగా 15 మైళ్ళు నడచుటకు శక్తి కలిగియున్నది. జామపండ్లగింజలు కూడా నమలుటకు వీలుగా నోటిలోని పండ్ల బలిమి కలిగియున్నది. రాత్రులుకూడా చిన్న అక్షరముల లిపి చదువుటకు నేతృదృష్టి కలిగియున్నది. ప్రస్తుతము దేహములో యేవిధమైన బాధలనులేవు. కాబట్టి యీవిధానమువలన యిత ఫలితమును పొందియున్నందున నాకు సావకాశం కలిగినప్పుడు యీ చికిత్సనుగురించి చేతములో ప్రచారము చేయుచున్నాను.

చందూరి నారాయణమూర్తి.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	జల	జల	అనువయోగాభ్యాసము	ఇతరులకు చందాదానము
	ఇతరులకు	చందాదానము		! 40 1 40
శ్లోము	0 12 0	0 8 0		
శ్లోనము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
వేదాంతము, ఇతరములు			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0 చందాదారులకు 1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
నిర్విచారజీవము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
యుక్తకౌశలము	0 8 0	0 5 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0 చందాదారులకు 1 0 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు			17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		

## Dr. BABBITT'S HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	....	....	Rs. 10
Post-publication price ....	....	....	Rs. 20

For detailed prospectus  
apply to:—

**The Chromopathic Institute,**  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

## ప్రకృతి

సంచిక ప్రకృతి సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఆ పత్రికతో నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నిమగ్నములను ఆనుసరింపక  
ఆధునిక సుఖముల కానవడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు  
ఈ ప్రకృతికి అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక నష్టాభివృద్ధిలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేని  
ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజనీరులు అవసరము లేకుండా ఆహారము, తీసు, వస్త్రము, గౌరవాదు మొద  
లగు అనాధ్య వ్యాధులనుటూప గాలి, మార్మకరణములు, జలము, ఉపహాసము, ఫలహారము, ఆరోగ  
శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మజ్జి, వ్యాయామము, వర్షాన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు  
విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాసీక సంచిక 0-4-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి పత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర  
పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్ల భాషలో వ్రాయబడిన

సు ప్రకృతి వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు మార్మకరణ చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగముల వల్ల మొదలగు విషయము  
లింగు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహాంశవాద్యము కానిదిగా శబ్ద వేదములను గ్రహీతవాద్యము  
లనేకములు శాస్త్రములుగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాగితములు

1 కు వెల 4-8-0.

ప్రకృతి పత్రిక

నిండు ఫోటోలైట్ లైండు

... 5-0-0

సంపాదకులకు 3-8-0

పోస్టేజీ ప్రకృతి పత్రికము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరికగా పంపబడును.

కొత్త మాసపు.

సంచిక ప్రకృతి.

## తొట్టి వైద్యము

అనేక సూక్ష్మ చిత్రితము లిందు జేర్చబడి మాతన ఫక్టీగ ముద్రాపరచినవి. మాసే మహర్షి  
గారి ఆధీన వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైద్యము, రోగాగోగ్యవివేకము, శిశువోషణము అను గ్రంథ  
ములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రసిద్ధి పుస్తకములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు,

అనుబంధములు 3-0-0

400 పుటలు.

ప్రకృతి సంపాదకులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములను:—మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయస్ట్రో, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్  
1939  
❖  
సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0  
బెజవాడ

విషయ సూచిక

అర్చనాగోష్ఠి	పుట 161
7వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాకీర్తిము - చొట్టిపల్లి	165
శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణం గాజుగూరి హత్య	168
రావుల గోపాలకృష్ణయ్య	169
ఉపితానందిం - గ్రామ్యవృత్తాలు	170
కౌషేనవంతాభిలు భాగ్యవంతా	174
ప్రేయచోతగి	178
ప్రకృతివైద్య శిక్షాకీర్తిమును నడుపువిధానము	182
రోగనివారణ వృత్తాంతము	185
ప్రకృతి వైద్యాశ్రమ ప్రశంస	187
వైద్యసోదరులకు నామనవి	188
పండ్లపండుచోట రోగము తారణము	189
7 రోగాలు కురిసినవి	
నా ప్రియవ్యాధి నివారణ మేనది	
ఆంధ్ర దేశములో విరివియైన ప్రకృతివైద్య	

C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY  
No. 36  
ఉచ్చారము  
CUDDAPAH.

# శక్తి చికిత్స గ్రంథములు

## సూర్యశక్తిచికిత్స గ్రంథములు

	పెల	పెల
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సూర్యశక్తిచికిత్స	4 8 0	3 8 0
పాదప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యముంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

## జలచికిత్స గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైషియ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిన్నాననియములు	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికొపు, ఉప్పునపుచికిత్స	0 6 0	0 1 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
శూనముహర్షిచికిత్స	0 1 0	0 0 6

## అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

విర్విచారిభాషిజీవము		
(కొట్టినవిహర్షి)	1 8 0	1 0 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
ఉటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చిబుడిచినప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెలచిక్కిరవలని విహర్షి	0 6 0	0 4 0
తేనీగు విహర్షి	0 6 0	0 4 0
బిర్రీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విగుహారమిత్రము	0 2 0	0 1 0
అహారసమేర్పరపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యామినియంప్రాత్రు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

## దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాశోగము	0 8 0	0 6 0
పొగ మట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

## వెల చందాదార్లకు

టీకాలు వేయరాదు, యందుకా?	0 3 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ ఆఫ్ ఫిసాయిము	0 3 0	0 2 0
పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

## ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యవర్ధము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రములు		

2 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒక	0 5 0	0 4 0
చికిత్సానియము	0 3 0	0 3 0
కమలాంతర కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
కీడాలు	0 0 6	0 0 6
మృత్యునము	0 0 6	0 0 6
పుష్కరిం	0 0 6	0 0 6

## వివిధచికిత్స గ్రంథములు

ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 7 0
దీక్షాశాస్త్రచికిత్సానియము	1 8 0	1 8 0
వివిధచికిత్స గ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జమచికిత్స	0 10 0	0 8 0
భ్యాసచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తస్పృశకచికిత్స	0 5 0	0 3 0
వైద్యచికిత్సానియము	0 5 0	0 3 0
సాగర చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిర్మల శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

నంబస్మిర చందా  
రు 3-0-0



విడి సంచిక  
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21

జూన్ 1939

ఆరోగ్య గోష్ఠి

రెండు శిబిరములు

ఇదే సంచికలో వేరొకచో డా. బొల్లాప్రగడ నుండరగోపాలరావుగారి వ్యాసము ప్రసిద్ధిప బడినది. దానిని చదివిన వారికి పుస్తకములు చదువుట, వల్లించుట, జ్ఞాపకము పెట్టుకొనుట, పరీక్షలలోతప్పట మొదలైన బాధరబందీలేమీ లేకుండా ప్రజ్ఞావంతులగు ప్రకృతి వైద్యులు తయారగుట సులభసాధ్యమని తోచగలదు. గోపాలరావు పంతులుగారు చాలాకాలమునుండి కార్యక్షేత్రమున నున్నవారు; అనుభవజ్ఞులు; వారికి నూతన భావములు సహజముగనే కలుగుచుండును. పెద్దలైనవారి అనుభవములను మనము గూడ ఉపయోగించుకొని బాగుపడవలసి యున్నది.

కనుక 1940 లో పూర్వపు పద్ధతి ప్రకారము జరిగే శిబిరముగాక, కొత్తపద్ధతి ప్రకారము బొల్లాప్రగడ నుండరగోపాలరావుగారు శిబిరాధిపతిగా వేరొక శిబిరమును నడుపదలచియున్నారు అంధ్ర ప్రకృతి ధర్మచక్రవర్తివాడు.



సంపాదకుడు

శిబిరప్రదేశము, కాలము, ఇతరనియమములు, ప్రాధికవచ్చే సంచికలు, శ్రీగోపాలరావుగారు దయచేయుదురని సమ్మతించున్నాను.

శ్రీ గోపాలరావుపంతులుగారి పరిశ్రమ ఫలమయ్యేయెడల యెంతో శ్రమయు, కాలమును, ధనమును, కాలమును కలిపివచ్చుట నిర్వివాదాంశము.

### ఉపకాలము

సూర్యోదయమైనదాని 55 గడియలు గడచిన మీదికాలమునకు ఉపకాలమని పేరు. దీనికే బా'హ్య ముహూర్తమనియు పేరు. అనగా సూర్యోదయమునకు పూర్వము 2 గంటలకాలము చాలా ప్రశస్తమైన కాలముగా పెద్దలు నిర్దేశించి యున్నారు. ఈ కాలమున నిద్రలేచి గ్రామము వెలుపలకుపోయి అప్పుడు ఏతెంచు మందమారు తమును ఒకతూరి అనుభవించినవారు, ఆమంద మారుతమునకు క్రమగ్రామముగా అలవాటుపడు టయేగాక, దానికిమరగి ఆకాలమునం దాగాలిని పీల్చకనుండ లేకుండ బోవుదురు. ఆ కాలమున నిద్రలేచి కాల్యములం దీర్చుకొని సూర్యోదయ మునకు పూర్వమే చచ్చిట స్నానముచేసి ప్రార్థనాదీకముల నిర్వర్తించుకొనువారు సదారోగ్య వంతులుగా నుండుటయేగాక వారికి దినచర్యలో యెంతోకాలము మిగులగలదు. అందువలన వారు తమ పనులను ఆలస్యము లేకుండ నిర్వర్తించు కొనగలరు.

పాతశాలలయందు ఉదయముపూట 7 గంటల నుండియే పాతములను జెప్పి యేర్పాటుచేసినచో విద్యార్థులును, ఉపాధ్యాయులును బా'హ్య ముహూర్తముననేనిద్రలేవవలసిన అగత్య మేర్పడును. ఈమంచి అలవాటువలన వారి ఆరోగ్యము వృద్ధియగుటకుకాక దేశమున వ్యాపించియున్న అలసత్, మాంద్యము, బాధ్యము మొదలగు దుర్వ్యసనము లంతరింపగలవు. టూలో యెవరి కైనను యీ విషయమున సంశయమున్నయెడల వరుసగా 10 దినములు ఉపకాలమున నిద్ర లేచుకొని గ్రామము వెలుపలకు వెళ్ళి ఆచల్లని మందమారుతము ఆ ప్రశాంతప్రకృతిని అనుభవించుడు. !! వదిలమున తమంతనే నిద్రలేచి

ఆ ప్రకృతి సౌభాగ్యము ననుభవించి మీకు కోరిక గలుగును.

### టీకాలగోడన

ఈ క్రింది జాబు చదివినవారికి టీకాలంటే ప్రజలలో యేవిధమైన యేవగింపు వున్నదో స్పష్టపడగలదు. అయితేయేమి? అవతల నిర్బంధ శాసనము, ఇవతల బిడ్డల ఆరోగ్యమునకు జరుగుచున్న విలీనాలైన అపకారము యెరిగియున్న యెవరికైనను మనఃకేళిమున్నూ ఆందోళన యున్నూ కలుగుట సహజము.

మేము యిదివరలోనూ యిప్పుడును కొంత పరిశ్రమచేసి యున్నందువలన మేమేమైనా సహాయం చేయగలమేమో అని ఆశపడినాడు.

కాని యితవరకు మేము చేసిన పరిశ్రమవలన అన్నానికి బడులు సున్నంబింబించింది. మాప్రజ్జకు అవమానము జరిగింది. మాన్యాయమైన వాడమును అధికారము పీటుమున్న చేసింది.

బిడ్డలమీద ప్రేమగలవారెల్లరు జరిమానాలు యిచ్చుకొని బిడ్డలను రక్షించుకొన బ్రయత్నించుట సహజము.

పేదతనమువలనగాని పిరికితనమువలనగాని జరిమానా యిచ్చుకొనలేనివారెందరో టీకాల భూతానికి తమబిడ్డలను బలియిస్తున్న సంగతి నిశ్శయిపాద సత్యమై యున్నది. దీనిని హృదయమున్నవారెవరును కాదనలేదు.

టీకాలవలన యేమి జరుగుచున్నదో విచారించక, విచారించెదరా అని అడిగితే 'డబ్బులేదు. యింకా యెక్కువ సిబ్బంది వేస్తేగాని నేనేమీ చేయలేనంటాడు రాజ్ మంత్రిగారు.

రాజ్ మంత్రికున్న యీ ఫానెటిజంను పోగొట్టటానికి మా తెలివినంతా ఉపయోగించినా సాధనా లేమీ గోచరించటంలేదు.

అంతవరకూ యీ బిడ్డల హత్యలు తప్పదు వలె నున్నది.

చూడమంటే చూడక కళ్ళుమూసుకనే పెద్ద మనిషి మనపై అధికారి అయినప్పుడు పూర్వపు రాజ్యాంగంలోగూడ ప్రజాక్షోభ తప్పలేదు.

అయినా టీకాలువేసిన తరువాత దినానికి 4 తూరులు నీటిఆవిరిపట్టి పుండుమీద మట్టిపట్టీలు వేస్తూ బిడ్డకు పప్పు, దుంపకూరలూ పెట్టకుండా దంపుడుబియ్యపు అన్నమూ, కూరలూ పెట్టతూ ఉంటే టీకాలవిషము హరిస్తుంది. అట్లాచేయ వలసినదని మానవహా.

శాసనము ఉన్నదున్నట్లు మన మొరలు విను స్థితిలో లేదనియు, మనము నిరంతరము అందో శనముచేసి దాని సంతరింపజేయదలచి యున్నా మనియు ప్రభుత్వము గ్రహించునట్లు చేయవలసి యున్నది.

### మాగంటి గంగాధరరావు

“మా గ్రామములో ఫిబ్రవరి మాసములో టీకాలు యిక్ పెట్టరుగారు టీకాలు వేయుటకు వచ్చియున్నారు. అసమయములో నాతోపాటు సుమారు పదిమంది టీకాలు వేయించుటకు యిష్టములేక ‘పిల్లలు గ్రామములోలేనట్లు పొరు గూరు బంధువుల యింటివద్దయున్నట్లు’ స్టేటు మెంటు యిచ్చియున్నారు. నేను మాత్రం ‘వాటి యందు విశ్వాసములేదు’ అని స్టేటుమెంటు ఇచ్చి యున్నాను. నామీదను ఇంకా అయిదుగురిమీద కేసులు పెట్టియున్నారు. మిగతావారు వ్యయ ప్రయాసలకు యిష్టములేక నేరము వాష్పకొని యున్నారు. అందుమీద కేసు యొక్కంటికి యోటి, రెండు రూపాయలు జరిమానా వేసి యున్నారు. ఆ ప్రకారం చెల్లించియున్నారు. నామీద కేసుకు నమను ఒకటి, రెండు పర్యా

యములు తండ్రిపేరు మార్పుచేత పుచ్చుకొని యుండలేదు. దరిమిలాను నేను గ్రామములో లేకపోవుటచేత సమను రిటర్నకాలేదు. అందు మీద వారు వారంటు జారీచేసి, నన్ను స్టేషన్ కు తీసుకొనివెళ్లి అక్కడనుంచి రెండుచేతులకు జోడు వేసి మాజస్ట్రేటుగారి యెదుట హాజరు పెట్టి యున్నారు. తదుపరి మాజస్ట్రేటుగారు పూచీ కత్తుమీద వదలి యీ నెల 24 వ తారీఖున వాయిదావేసియున్నారు. కాననేను యీ కేసులో డిఫెన్సు యేవిధముగా చేయవలెనో తప్పిలుగా వ్రాయ గలంబులకు ప్రార్థిస్తూ యున్నాను. మీకు శ్రమకలిగించినందులకు క్షమించకోర్తాను. మా గ్రామములో టీకాలు వేయించుకొన్న పిల్లలకు నూటికి 90 మందికి శరీరము పూర్తిగా పాడై నానాఅవస్థలు పడియున్నారు. నేటికి కొంతమందికి విముక్తి కలుగలేదు. నాయందు పరిపూర్ణ కల్యాక్షము యుంచి నా పిల్లలకు యీ నరకమునుంచి తప్పించుకొనుయూపాయముచూపించగలంబులకు మిక్కిలి ప్రార్థిస్తూయున్నాను. తమరు యీనెల 24 వ తారీఖులోపుగా జబాబు వ్రాయవలెను.

మాగంటి గంగాధరరావు.

చాటవర్రు బ్రాంచి పోస్టు,  
ఏలూరు తాలూకా, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

\* \* \*

I ought to be hanged on the highest pine in the Black Forest in punishment of the evil I have so long done to the poor people by vaccinating them.

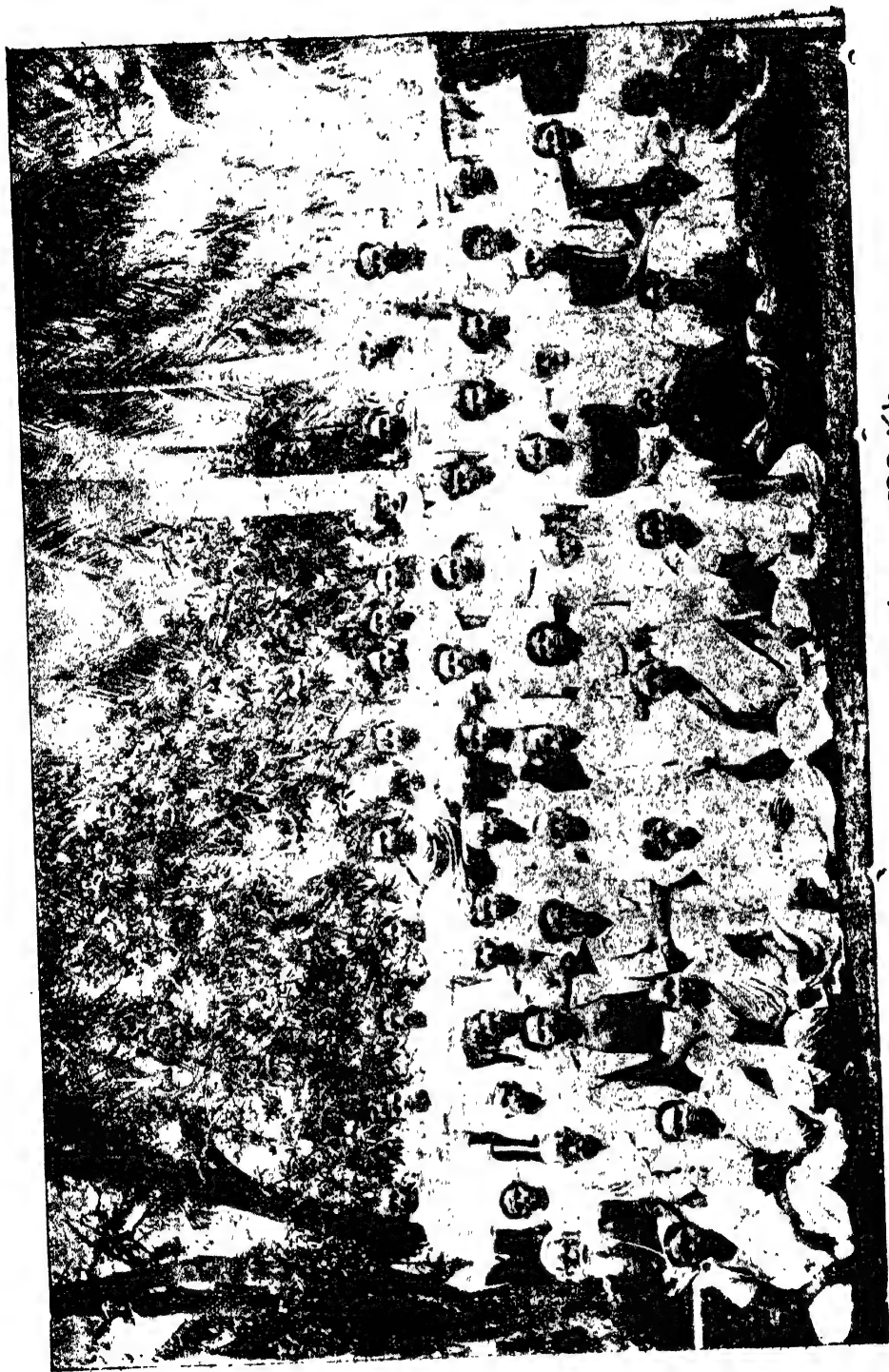
Dr. Weiss of Neuenburg.

“ఇంతవరకు పేదవాళ్ళకు నేను టీకాలువేసిన నేరానికి నన్ను వల్ల అడవిగాని యెత్తెన పైకొ చెట్టుకుకట్టి నన్ను ఉడదీయవలసి యున్నది.”

న్యూయోర్కునుండి డా. వియిస్ గారు

వ్రాసిరి.





7 వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము - రోడ్డిపట్నం

# 7వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము-

దొడ్డి వట్ల

అశ్వం సరసింహమూర్తి యం. ఎ. గారు

దొడ్డిపట్టణంలో జరిగిన ప్రకృతిశిబిరమున యూకొలది దినములు మిక్కిలి ఆనందముగా గడపితిని. ఇట్ల క్రింద నివసించు శిబిరవాసులతో మాట్లాడుట వలన చాలా విషయములను తెలిసికొంటిని. బెట వాడలోని ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారి తాలూకు యిక్కడ యేర్పాటుచేసిన గ్రంథాల యమునందలి గ్రంథములను చదువుట చేతను, ప్రకృతివైద్యమునందలి అన్ని శాఖలను బోధించు వారగు డ॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య ఎస్. డి. డి. ఎం. గారివలనను నేను చాల విజ్ఞానమును గడించితిని ఎవరి ఆహ్వానముమీద యీ శిబిర మిచ్చట జరుగుచున్నదో అట్టి నామిత్రులును, పరమప్రకృతి వైద్యఅభిచారియునగు చేగొండి రామజోగయ్యగారికి నాలభినందనములు, పవిత్ర మైన ఆర్పావర్తమునందలి ప్రీతిపూర్వక లెక్కలను యీ సత్పథమున నడచునట్లు సరమేష్వరు డనుగ్రహించుగాక!

డా. భద్రగిర్జ అవంట లక్ష్మీవతి,

బి. ఎ. యం. బి. సి. ఎం.

ఈ దినము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమును దర్శించుటకు ఆనందభరితుడ నగుచున్నాను. అన్ని చికిత్సలలోనూ ప్రకృతి వైద్యము ఉత్తమోత్తమమైన దనుట స్వీకృతాంశము. కాని మనము నాగరికతకు మరిగి అసహజజీవనము చేసినంతకాలము, రోగ మూలకారణములను బోగొట్ట బోయితిమింనునట్టి ప్రకృతివైద్య మవలంబించుట కష్టముగానే ఉండును. ఆయిచ్చే

అభిప్రాయములు

దము ప్రకృతి చికిత్సకు దగ్గర బంధువు అని చెప్పగోరెదను.

\* \* \*

4<sup>9</sup> జి. యస్. మంగళ వెటకల్ బజావూర్.

నేను 2 ఆనందపదముగు దినములు శిబిరము నందు గడపితిని. శిబిరము నడపు విధానము నా కత్యంతానందము గలిగించినది. పరిషత్తునకు జయము గలుగగోరెదను.

\* \* \*

ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్యగారు

బి. ఎ. యం. ఎల్. ఎ.

ఒక వారము ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునందు నివసించుటవలన ప్రకృతివైద్యము పంచారము చేయుటకుగల అనేక అవకాశములను, గుర్తించితిని. దానికి గొప్ప భవిష్యత్తుకలదనియు తెలిసికొంటిని. శిబిరవాసులు అపక్వాహారము తినుట వలన వారు నేర్చుకొనుటయేగాక అపక్వాహారం యొక్క చవుకదనమును, దానియొక్క ఆహారము విలువను, సులభలభ్యతను రుజువు పరచుట యగుచున్నది. కాని మొదటిసారిగా నేర్చుకొనువారికి యింకను యొక్కవ రకముల ఫలములును, రుచికరమగు పదార్థములును పెట్టిన యెడల వారీయాహారమునందే నీలువయుండుటకు యొక్కన వీలగును. శిబిరమునందు నియమపాలనము (discipline) అభినందనీయముగానున్నది. ముందు సంవత్సరములందుగూడ యీ డిసిప్లైన్ అవలంబింపబడునని నమ్ముచున్నాను. కీమతి తుశమ్మ మధురగాముచే శిబిరమును నింపివేసినది. దైవందీన ప్రార్థనగీతములు ఆమె పాడి యుండనియెడల శిబిరమునందలి ఆనందము సగం నశించిపోయెడిది.

## ౪౨ కృతి శిబిరము

బ్రహ్మశ్రీ దినాకర వేంకటాచార్యులుగారు

చాలాగ మేలుగూర్చి బలసత్త్వ కరమ్మగు మాశృదుగ్ధమున్  
సాలును మూలమేర్పడని సాకదొచెప్పి త్యజించి పాల డ  
బాబాను వాడునట్లు భగవత్కృతవస్తు నిసర్గతత్త్వముం  
బోలనొంగలేక జనముల్ విషమానెడి మందు పేరిటన్.

ఈ దూరవస్త్ర బాపుటకు నెంతయు బ్రజ్జర బంశ్రమించి గ్రం  
థాదులు వ్రాసి సూర్యకిరణాళి జలమ్ము నవకృష్టస్తుపుర  
స్వాదు ఫలమ్ములున్ జనుల సర్వగుణాళి హరింప నేర్పునన్  
వాదమునిల్ప నాశ్వినులు వైద్యుడొకండయి పుట్టి రీయిటన్.

ఆమహాసీయ వైద్యమణి యాద్యుడెయ్యయ్య జనాళి నొంచు రో  
గామిత వేదనల్ కని మహాకరుణా పరిణధబుద్ధియై  
యామయ కారణమ్ముగు నాదిమ మూలములెల్ల మాపి ను  
క్షేమ విధాయితా ప్రకృతి సిద్ధము వైద్యము పెంపుచేసెడిన్.

పూసలు గుచ్చినట్లు రుజ పుట్టెడి రీతులు తన్ని రాసకా  
భ్యాసములెల్ల నాతడు రయంబున జెప్పెడి వేళ దొక్కలం  
దీసి ననంటిపండ్లు తీను తీరు భజింతురు జ్ఞానలేశ మే  
కోశమునందు లేని జనకోటులు సైతము మోదపూర్ణతన్.

అతని వేంకటరామయ్య యని పిలుతురు  
తదభిధానము విన్న రుక్తతులు శీతి  
నడలి “వేంకట! రామయ్య” యనుచు దొలగు  
దడ్డిత పదాళినెల్ల సార్థకము చేసి.

ప్రీతి యెల్లర్పగా బ్రకృతి పేరిటి యీ శిబిరమ్ము నేతయై  
చేతము బల్లించునటు చేయుచు నెయ్య మెసంగు పల్కులన్  
నీతులు వైద్యపద్ధతులు నేర్పు సతమ్ము మురారిరావు గా  
రాతనికిం గడు సుహృదుడంతటి నేర్పరి యెల్ల భంగులన్.

ప్రకృతి వైద్యవిధాన పారమ్ము మట్టిన ప్రాథమ్య గోపాలరావుగారు  
తొట్టివైద్యమునందు గట్టిపజ్జ గడించి రాజుల్లు శ్రీ పేరరాజుగారు  
సూర్యవమసార్ కార్యదక్షుండగు ననఘంకు సీతరామయ్యగారు  
తన యుపన్యాస వైద్యముచే డెండమలించు శ్రీజ్ఞానమాంబగారు  
మతియనేవురు పెద్దలుమాన్యమతులు ప్రకృతివైద్యమ్ము ప్రీతినేర్వగయలించు  
బుద్ధిమంతులు శిష్యులు పొందుమీర వచ్చి శిబిరాన చేసిరి హేచ్ఛముదము.

తన తలంచిన పూన్ని కొనసాగు సందాక నిదురైన గనని నిర్దిష్ట బుద్ధి  
సత్కార్యములకు నిచ్చలు పొచ్చు మెచ్చుగా వెచ్చపెట్టు వివేక విశ్రుతుండు  
ధనభోగముల గుబేరునికెన్న నెన్నయైన గురుభక్తి కుదిరిన వరమనీషి.  
సదనద్వితీయజ్ఞాన పూర్ణుండయి సమలాచరించు నేర్పునకు నిక్క-  
గుణవిశోభితుడైన చేగొండి రామభోగయాభ్యుండు ప్రకృతి వెజ్జల యశర  
బుద్ధిపటుతకునలరి యొప్పుగను వాని నందఱం జేర్చుటొకట స్తుత్యర్హమగును.  
అమయముల్ తొలించి సుఖమాయవొసంగి జనాభిబోధించు నా  
స్వామి త్రయీమయుండగు దివాకరుణ్డీ ప్రకృతి ప్రకారమై  
ద్యామితబుద్ధిశాలులగునట్టి భీషకులం దిత్సహాయులన్  
గామితసిద్ధులున్ సిరులఖండముగాగ నొసంగి కాచుతన్.

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - ఖజానా

1939 సంవత్సర మార్చి నెల లెక్కలు.

జమలు		ఖర్చులు	
జనుకటికెల నిలం	33-11-10	భరణములు	58- 5-4
ప్రకృతిపత్రిక	50-0-0	ప్రకృతిపత్రిక	70- 8-6
పుస్తకములు	77- 0- 7	పుస్తకములు	17-12-0
ఇంటి అద్దెలు	10- 0- 0	జరల పోషణ	8-12-0
పాలముల అదా	37-11- 9	స్థాననరీ	4- 3-0
జనరలు పోషణ	1- 2- 0	పొసలేనియను	11- 5-0
అచ్చుపని	56- 0- 0	సాదరు	0- 8-0
పెట్టబడులు	37- 8- 8	నాకిర్లు	73- 8-0
అడ్వాన్సులు	1-10- 0	ప్రకృతిపత్రిక కొనుబడి	12- 8-0
		పాలములు	7-11-9
		తైలం	2-10-0
		చాకిలు తీర్చినవి	5- 8-0
		చాకిలు ఇచ్చినవి	5- 6-0
		నిలవకొక్కిము	26- 2-3
	304-12-10		304-12-10

కొ. ఆ. నా. శ్రీ,  
మే వెబరు.

అయ్యంకి వెంటరమణయ్య,  
కార్యదర్శి.

# 1) యుత అల్లారి రామకృష్ణంరాజుగారి హత్య

భీమవరం ప్రకృతిచికిత్సాలయ స్థాపకులును సంఘసేవకులును అయిన అల్లారి రామకృష్ణంరాజు గారు వారిస్వగృహమందు మే 26 తేదీన రాత్రి పడుండియుండగా యెవరో దుర్మార్గులు వారిని కత్తులతో పొడిచి చంపి వారిగదిలోయున్న ఆఫీసుకార్డులను యెత్తుకొనిపోయిరి. ఈ విషాదవార్త వినిగానే ప్రతివారును చాల విచారమునుపొందిరి. భీమవరములోని మాపులన్నియు మరునాడు మూయబడెను.

రామకృష్ణంరాజు డెప్యూటీకలెక్టరు పనిచేసి ఇప్పుడు ఫించనుతీసుకొనుచు భీమవరములో ప్రకృతి చికిత్సాలయమును స్థాపింపచేసి స్నాన్ధరహితముగ పనిచేయుచున్నారు. వారు నిరాడంబరనిష్కళింక జీవులు. వారు కలెక్టరుపని చేయుచున్నప్పుడు లంచమనునది యెరుగరు. అప్పుడు వితత్రు వివాహములు, జాతీయోద్ధాన మొదలగు సంఘసేవలను యెక్కువగ ప్రోత్సహించుచుండెడివారు. వారు దుర్వ్యయమును చేసెడివారుకారు. ఆహారమునందును, దుస్తులయందును చాల నియమముగ యుండెడివారు. ఖర్చుదీక్షాపరులు. భీమవరము ప్రకృతి చికిత్సాలయమునందలి పాకలను నిర్మించుటలో ఆయన కూలివాండ్రతో కలిసి పాకలకు నిట్కొట్టువాతుట, ఆకుకప్పుట, వాసములకీట్టట మొదలగుపనులు స్వయముగ చేసెడివారు చికిత్సాలయము నడుపునపుడు రోగులకు సరిగ చికిత్స జరుగునటుల చూచుచు లెక్క మొదలగు వ్యవహారకాండ గవర్నమెంటు వ్యవహారముతో నమానముగా క్రమముగ నడుపుచుండెడివారు. వారు ఘమారు రీతి సంవత్సరముల వయసు గలవారయినను దృఢకాయులై కార్యదీక్షగలవారై యుండిరి.

వారిచిత్తాన్ని విపులముగ మరియొక సంచికలో ప్రచురింపబడును. వారు ధన్యజీవులు. అట్టివారు హత్యచేయబడుటకు వారి జీవితములో దుర్మార్గము కనబడదు. ప్రపంచమునందలి అనేక దేశోద్ధారకులు అనేక ఫింకనలకు పాల్పడిరి. కొందరు ప్రాణములనే కోల్పోయిరి. యేసుక్రీస్తు, దయానందసరస్వతి మొదలగువారివలెనే ఈ మహానుభావుడు సంఘసేవలో దుర్మార్గుల దారుణ చర్యకు బలియైపోయిరి. దుర్మార్గముయొక్క బలము యెక్కువ యైనప్పుడు క్షయవంటిపనులు జరుగుచుండును. కాని ఇట్టివారు చనిపోయిన తరువాతనే వారి ఆత్మబలమువలన దుర్మార్గము అడుగంటిపోగలదు.

వీరి మరణమును గురించి పోలీసువారు ఆచోక్షలు తీయుచున్నారు. వివరములు ముందు తెలియగలవు. భగవంతుడు వీరిని దగ్గరకుచేర్చుకొని సంపూర్ణశాంతి నొసంగుగాకయని ప్రార్థించుచున్నాము.

## శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోరొట్ట (రేపల్లెపాస్టు)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంక్షనులు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రిమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారింపబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టజి చిక్క పంపవలెను.

మలబద్ధకమునకు నా యిరువది  
ఆగవ సంవత్సరమున బాపట్లలో  
నేను తొట్టివైద్యము పాఠం  
భించితిని. రోజుకు 2 లింగన్నా  
సములు 1 కటిన్నా సము చేసితిని.  
ఉదయము 4 గం||లకు లింగ  
న్నా సము. 8 గం||లకు కటి  
న్నా సము రాత్రి 7 గం||లకు  
లింగన్నా సము. ఒక్కొక్కన్నా  
సము 1 గంటసేపు 10 బిందులు  
పట్టు పీపాలో చేసెడివాడను.  
ఆహారము ఉదయమున అడవి  
ఆవుపాలు నోటిలో పిండుకుని  
త్రాగుట, సాయంకాలము 1  
శేరుపాలు త్రాగుట మధ్యా  
హ్నము శనగలు గోధుములు

సమలి తినుట (పచ్చిగోధుములు శనగలు అరసా  
లెడు) అప్పుడప్పుడు నారింజకాయలు (ఎనిమా  
ఉపయోగించలేదు.) అప్పుడప్పుడు ఆవిరిపట్టుట  
ప్రతినిత్యము బావిమీద 400 బింబెల పీళ్ళు  
తోడిట ప్రతిదినము కొద్దుచని చూచుకొనుట  
ఈవిధముగా అయిదుమాసములు చేయునకి  
ఒకరోజు రాత్రి 170 పర్యాయములు విరోచ  
సములయినవి. నులిపురుగులతో వెంటనే సమసి  
పోయి నూతనశిశ్ణవితము ఏర్పడినది. తదుపరి  
40 రోజులకు గొప్ప జ్వరమువచ్చినది. 20  
రోజులు జ్వరముకాది ఆఖిరురోజున 2½ గంటలు  
అయిదుసార్లు తొట్టిలో ½ గంట కొకటి చొ॥ కటి  
న్నా సము చేయగా జ్వరము విడచిపోయినది.  
చెమటలు పట్టినవి, మలబద్ధకము పోయినది.  
తొట్టిన్నా సములేకయే 20 సాలు ఆ ఆరోగ్యము  
నిలచినది.

ఆ కాలములో తొట్టివైద్యమన్న వ్యతీరేక  
మెక్కువ. సానుభూతి తరుగు. కనుక ఎక్కువ  
పట్టుదల నమ్మకము అవసరమైనవి. స్నానములు  
ఎక్కువకాలము చేయుట కూనేగారి పుస్తకమే

## రావుల గోపాల కృష్యయ్య

ఈనాడు  
దెబ్బదియవ సంవత్స  
రము నడచుచున్నది.  
ప్రకృతి చికిత్సాలయ  
ము కొరకు ఎదురు  
చూచుచున్నాడను.

సారాయణచేయుట ముఖ్యమనా  
త్రములు. ఆ నాటి మొదలు  
నుమారు 40 సంవత్సరములలో  
మొత్తం 10 వేలమంది సలహా  
పొందిరి. కాలములో అనేక  
మార్పులు వచ్చినవి 1 ఎనిమా  
వాడుట 2 పండ్ల రసముమీదనే  
నిలచియుండుట, 3 స్నానకాల  
పరిమితి తక్కువచేయుట. శల్య  
గతోష్ఠము బయటకువచ్చి పరి  
పూర్ణారోగ్యము కలుగకముం  
దే స్నానములుమాని వైద్య  
మునునిందించుటజరుగుచున్నవి.  
కాని శల్యగతమైన వ్యాధు  
లలోలింగన్నా సములు బాగుగ  
చేయవలసి యున్నది. 1 ఎనిమా,

2 పండ్లపద్యము, 3 సూర్యకిరణచికిత్స, ఏటితో  
సమ్మేళనజేసిన కొద్దికాలమే స్నానకాలపరిమితి  
చాలుచున్నట్లు తేలుచున్నది. 1914 సం॥ మొద  
లుకొని ఎనిమా ధారాశక్తిగా నుపయోగించి  
అనేకమందికి మేలుకలగేటట్లు చేయుటతలస్థించినది  
ఎనిమాతో గూడ కొన్నివ్యాధులు కుదుర్చుట  
తలస్థించింది. 1888 సం॥లో దక్షిణప్రతి కృష్ణారావు  
గారు గుంటూరు వగయిరా గ్రామములలో  
(తానుజేసినవిదవ) ప్రచారము చేసినారు. ఆ  
కాలములోనే దోణంరాజు చలపతిశర్మగారు  
పుస్తకము తెలిగించినారు. తిరుపతిలో శేషాచ  
లపతిరావుగారి తండ్రిగారు వైద్యముచేయు  
చుండెడివారు. నేను ఒంగోలు, బాపట్ల, చీరాల,  
తెనాలి వగయిరాచోట్ల నువ్వోగధర్మము  
నడుపుతూ, రోగులకు సలహాలిచ్చి  
చేయించుట తలస్థించినది. 1912 లగాయతను  
18 వరకు గుంటూరులో చికిత్సాలయము పెడి  
పెడివాడను. ప్రకృతి చికిత్సాలయముకొరకు  
ఎదురుచూచుచున్నాడను. ఈనాడు దెబ్బదవ  
సంవత్సరము నడుచుచున్నది. నాతిల్లిదండ్రులు,  
60 సంవత్సరములకు పైబడి తీవ్రదిరి.



\* జీవితానందం -

## గ్రామ్యసృత్యాలు

గ్రామ్యసృత్యాలు - గ్రామ్యులకు సృత్యాలేమిటి? ఔను, గ్రామ్యులకే సృత్యాలు. వాళ్ళకే ఆటలూ, పాటలూ ఆదర్శాలూ ఉన్నాయి. వాళ్ళూ మనుష్యులే.

కాని వాళ్ళసృత్యాలు ప్రస్తుతనాగరికతా ప్రాధాన్యత పూరితమైన ఆధునాతన నాటకరంగంమీద

ప్రతికూలమంటున్నారు. అది సాంస్కృతికపూరితమైనవికావు. అంతవైవిధ్యం ఉండదు వాటిలో. అయినప్పటికీ అర్హతనుబట్టి, సంస్కారానికి తగినట్టూ గ్రామ్యులకూ, రాతా కోతా రాని రసకులకూ తగినంత మోతాదులో ఆనందాన్ని అందజేస్తూ ఉంటాయి ఆసృత్యాలూ - ఆతందనాలూ - ఆతైతిక్కలూ - ఆదిందులూను. నేటి సమాగరిక ప్రపంచపు దృక్పథంలో అవి అర్హతేని తండనాలలాగ గోచరించినప్పటికీ, వాటిలోనూ పరిశీలనాదృష్టికి ఉత్సాహపూరితమైన అడుగులూ, మనస్సుని బంధించే గంతులూ గోచరించకపోవు. అవి ఆడింబర రహితంగానూ స్వచ్ఛాపూరితంగానూ ఉండి ఎంతో మధురమచ్చటా గొలుపుతో మనస్సుకి ఆనందాన్నీ, సృత్యంచేసేవాళ్ళకి దేహానికి చక్కని వ్యాయామాన్నీ కలిగింపజేస్తాయి. గ్రామ్యుల నిరాడంబరత బాలబాలికల అనూయికత్వమూ అప్రయత్నంగా వాళ్ళగంతుల్లో కలిగే విలాసమూ వాళ్ళసృత్యాలు చూస్తే మనకి స్పష్టమవుతాయి.

చూడండి ఉపాహరణకు కొన్ని గ్రామ్యసృత్యాలు ఏకరువు పెడతాను.

బాలికలు ఆటలసమయాల్లో “చెన్నుచెక్క చేరడసి మొగ్గ” అంటూ చెంగు చెంగున లేళ్లలాగ గంతులేసేటప్పుడుగాని, “ఒప్పుల కుప్పు ఒక్కాయాభామ” అని రుకులరాటంలాగ తిరుగుతోన్నప్పుడు గాని వాళ్ల ఆనందానుభవం వర్ణించటానికి వాగ్గీతానాలు చాలవు. ఆదృశ్యం పరిశీలించే సహృదయులిక కూడా ఆ విధమైన ఆనందానుభూతి కలుగుతుంది.



అట్లాగే బాలికలు కోణాటవేసేటప్పుడు గొబ్బిసృత్యంచేసేటప్పుడు చక్కని సరళమైన, నిరాడంబరమైన, సిద్ధిమైన ఆనంద

దాన్ని అనుభవించటానికి వీలవుతుంది. కోలాటాన్ని మలబారులో “నూలిమేలకలి” అని అంటారు. మనలోవలె వారిలో బాలికలు దీన్ని అనుష్ఠించరు. బాలురు ఆచరిస్తారు. నాకళ్లకి దీన్ని బాలికలు ఆచరిస్తేనే ఎక్కవ ఆకర్షవంతంగానూ, అందంగానూ కనబడింది. ఆ ప్రేలాడుతో ఊగిపోయే జడకుచ్చల్తో జడలూ, ఆ నోళ్ళవెంబడి వెలువడే సన్నని మృదుమధురగానమూ, ఆ చిన్ని పాదాలతో వేసే అడుగులూ మనహృదయాల్ని బంధిస్తాయి. మనకళ్లకెంతో మనోహరమైన దృశ్యాల్ని ప్రసాదిస్తాయి.

ఈ కోలాటం పాశ్చాత్యదేశంలో ప్రచారంలో ఉన్న “మేపర్ నృత్యం”ని పోలి ఉంటుంది. వాళ్లలో స్త్రీ పురుషులు కలిసి మేపర్ నృత్యాన్ని అభ్యసిస్తూ రనుకొంటారు.

మలబారులో “కైకొట్టికలి” అని బాలికలు ఒక విధమైన సరిభమైన నృత్యం చేస్తారు. ఈ నృత్యవిధానాన్ని బాలికలేగాకుండా వయసుచచ్చి కాపురంచేసే వసితారత్నాలుకూడా అభ్యసించి, తీరిక సమయాల్లోనూ, వేడుక సమయాల్లోనూ ఆ నృత్యప్రదర్శనంవల్ల పరిమితప్రేక్షకులికి ఆనందాన్ని పంచిపెట్టి వాళ్ళుకూడా జీవిత మాధుర్యాన్ని కోరికటానికి అవకాశం కల్పించుకొంటారు. ఈనంగితి మాకు మలబారులో ఒక జమీందారుగారి ఇంటికి అతిథులుగా వెళ్ళినపుడు తెలిసింది. ఆ జమీందారుగారి కూతుళ్ళు ఆ నృత్యప్రదర్శనంచేసి మా కానందం గొల్పారు.

“కైకొట్టికలి” అంటే చేతులతో చప్పుట్లు చగుస్తూ ముగ్గురు నలుగురు వనితలు వృత్తాకారంగా తీరి ఏకతాళంతో లలితంగా అడుగులువేస్తూ కృష్ణగాథల్ని వాళ్ళ మృదుమధుర స్వనంతో గానం చేస్తూ వృత్తాకారంగానూ అర్ధవృత్తాకారం గానూ, తిరుగుతూచేసే నృత్యం.

ఇలాగే “కమ్మి” అనే ఒక విధమైన బాలికలుచేసే నృత్యం మలబారులో చూచాను. ఇది పైదానంత లలితమైన అడుగులతో కూడి ఉండకపోయినప్పటికీ మొత్తంమీద స్త్రీజనోచితంగానే ఉంటుంది. ఇది మన ఆంధ్రబాలికలుచేసే “చెమ్మచెక్క”నృత్యాన్ని కొంత పోలి ఉంటుంది.

ఇంతవరకూ లలితమై, సున్నితమై స్త్రీజనోచితాలైన లాస్యనృత్యాల్ని గురించి చెప్పాను. ఇంక పురుషజనోచితాలై, గంతులు వేస్తూంటే భూమి అదరిపోయే తాండవనృత్యాలనే గామ్యనృత్యాల్ని గురించి కొంత ముచ్చటిస్తాను.

మన ఆంధ్రదేశంలో “తూర్పువాళ్ళు” అని పిలవబడేవాళ్ళు పురుషులు పది పదిహేను లేక అంతకీ ఎక్కువమంది కూడి పాటలుపాడుతో, దిట్టమైన అడుగుల్తో భూమి అదరిపోయేటట్టు ఊరేగింపులకీ ఉత్సవాలకీ కోలాటంవేస్తారు. ఇదేవిధంగా ఈ కోలాటనృత్యాన్నే మలబారులో “మాసా” అనబడే మహమ్మదీయులు చేస్తారు. ఈనృత్యాలు ఎంతో వీరజనోచితంగా ఉండి చూపరులకు ఉద్యోగాన్ని ఉత్సాహాన్ని కలగజేస్తాయి.

ఈమోస్తరుగానే మన ఆంధ్రదేశంలో చిరతలు పట్టుకొని దిట్టమైన అడుగుల్తో, భజనపాటలు పాడుతో భజననృత్యాలు చేస్తూంటే పులకించి ఆంధ్రభక్తహృదయం ఉండదు. ఈవిధంగానే సంతాంతిపండుగల్లో కోడితో మేలుకొని, ఓచేతిలో తంబూర, మరొకచేతిలో చిరుతలనీ పూని, కాళ్ళగజ్జయులు ధళంధళలు నెలవగా “రంగ రంగా” అంటూ పెద్దగొంతుతో తాళ



కొంటూ శందనాలు తొక్కుతూ ఇంటింటి వల్లి బిచ్చమెత్తుకొంటూ సాతాని జియ్యరు మేలు కొలుపులు పాడుతూవుంటే నిద్రచుంచమీనే దివ్యలోక సృశ్యస్ఫురణ కలిగి ఆనందించు ఆంధ్ర రసిక హృదయం చూడము.

ఒకచేత నెరులిసింధుకట్ట పుచ్చుకొని గంటనాయిస్తూ, మరొకచేత దీపపుకెమ్మా పుచ్చుకొని పౌతి ఇంటి వాకిట్లోనూ దాని పెట్టి దానిచుట్టూ నృత్యంచేస్తూ “ఎందుకైనా ఉంచినావో బ్రాహ్మణానాలో” అని పాడుతో చిరుతలతో భజనచేసే దాసరిని చూస్తే భక్తిభావంతో పౌతి సున్నిత హృదయ వీణాతంతులూ చలిస్తాయి.

ఇంతే కాకుండా మనవాళ్ళు భజననృత్యాల్లో అనేక విధములైన తన్మయశృవు తందనాలూ, చిందులూ దొక్కి పేర్కొకుల్ని కూడా తన్మయత్వం పొందేట్లుచేసి ఒక్క ముహూర్త మాత్రం పాపించికుపు దృష్టిచి మరల్చి ఆనంద ముఖభవి చేట్టు చేస్తారు అంతకంటే ఏంకావాలి, ఆనందానుభవానికి తరుణం? “ఆనందోబ్రహ్మ” యుగదా!

ఈ పైన వివరించిన భజననృత్యాలే కాక మన ఆంధ్రజీవితంలో నిత్యం ఏక్కింపబడే అనేక గాగ్రమృత్యు లున్నాయి.

మహమ్మదీయులు మొహరంపండుగనాడు పెద్దపులినృత్యం చేయడం మనం అందరం చూస్తాందే. ఆ నృత్యం ఎంతో వాస్తవికంగా ఉండి కట్టకారుకి భయాన్ని, పెద్దకారుకి ఊహానీ రేకెత్తింప జేస్తుంది.

గాగ్రమృత్యులలో కొందరు ఒక పెద్ద బొమ్మగుల్లగుట్టాన్ని తయారు చేస్తారు. దానిలో ఒకడు దూరి “భేరీ భాయిభేరీ” అని అరుస్తూ నృత్యంచేస్తాడు. తాను తన నడకచేత గుట్టాన్ని వెనక్కి ముందుకీ నడుపుతూ ఒక్కొక్కపుడు కదంతొక్కిస్తా—ఈ విధంగా గుట్టపునడకల్ని నడిచి చూపిస్తాంటే ఎంతోమంది వీధుల్లో గుమికూడి వారి నృత్యకళాపిపాసని దీర్చుకోటం మనం నిత్య జీవితంలో పరికిస్తూనే ఉన్నాము.

మన ఆంధ్రనేతంలో చాలమందికి పరిచితమై ఇంకోనృత్యవిధానం అయిల్లువుంది; అదే బుట్టబొమ్మల నృత్య విధానము. మునుపటిరోజుల్లో పెళ్ళిళ్ళు ఊరేసింపులో కనబడే ఈ బుట్టబొమ్మల నృత్యాలు. కాకితంతో పెద్ద పెద్ద బొమ్మల్ని స్త్రీ పురుషగూహల్లో తయారుచేసి వాటికి ఆకర్షవంతంగా రంగులు వేసి అందులో ఒకమనిషిదూరం (అవి గుల్ల వేగా) నృత్యంచేస్తాడు. ఆ నృత్య చూస్తే నిజంగా ఒక పెద్దఅమ్మాయిగాని అబ్బాయిగాని నృత్యంచేస్తూన్నట్టే ఉంటుంది. ఆ బుట్టబొమ్మలు ఒక్కొక్కపుడు వెనక్కి ముందుకీ, గిరిగిరా తిరుగుతూ నాట్యంచేస్తూ రోడ్డుమీద తేలేపోతూనట్టుగా పోతూంటే ఎంతో అందంగా ఉంటుంది.

ఇంతవరకూ సభ్యజాతుల గాగ్రమృత్యుల్ని గురించి ప్రస్తావించాను.

సృత్యాలనేవి సభ్యజాతులకేకాదు. అసభ్యజాతుల్లోకూడా పండుగల్లోనూ పబ్బల్లోనూ వాళ్ళు వాళ్ళ ఆనందాన్ని నృత్యాలద్వారా వ్యక్తంచేసుకొంటారు.

ఉదాహరణంగా కొన్ని అసభ్యజాతుల్ని వేర్కొంటాను. ఏనాడులూ, దొమ్మనూ, ఎలుకలూ, కోయలూ, పోడలు, భిల్లులూ, చెంచలూ ఈ మొదలగువారందరూ స్వశ్యావిద్యాపరాయణులే. వీళ్ళనృత్యాల్లో పీఠరసము ఎక్కువ ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. వీళ్ళనృత్యాలన్నీ సాధారణంగా తాండవ విధానానికి చెంది ఉంటాయి.

ఇతర జాతాల్లో—అబిసీనియా, న్యూజిలాండు, ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్రికా మొదలైన జాతాల్లో ఉన్న అసభ్యజాతులవాళ్ళు కూడా నృత్యాలని అనేక విధాల అధ్యసిస్తున్నారు. వీళ్ళల్లో సాధారణంగా బాల బాణకలు—యువతులు—నృద్ధాంగనలు కలిసి నృత్యంచేస్తారు. వీళ్ళ నృత్యాలకి గీత వాద్యాలు కూడా స్వత్యశోధని ఇనుమడింపజేస్తాయి. కొన్నిచోట్ల వాద్యానికి ఒడులు చప్పట్లు చదునారు. పరస్పరం చేతులు పట్టుకొని వృతాకారంగా తీరి నృత్యంచేస్తారు. అప్పుడు వారిస్వస్య ఎంతో ఆనందం గొలుపుతుంది. వారి అంగభంగిమల్లో అక్షేపతా, అసభ్యత గోచరింపు. వాళ్ళ నృత్యాల్లో నీచపువృత్తి రేకెత్తడానికి వీలేదు. వాళ్ళు ఆ విధంగా గంటలకొద్ది తాండవంచేస్తారు. ఆనందవ్యక్తీకరణ చేస్తారు. ఆనందాన్ని పొందుతారు. ప్రసాదిస్తారు.

ఈవిధంగా అసభ్యజాతుల్లోనూ, సభ్యజాతుల్లోనూ వెలసి వారివారి ఆనందవ్యక్తీకరణానికి మార్గమై, చూడరుల ఆనందానుభూతికి సాధనమైన నృత్యకళయొక్క పుట్టపూర్వోత్పత్తిరాల్సి గురించి ఆలోచిస్తే దీనికి అంతం ఎక్కడా చిక్కేట్టు తోచదు.

ఈ తండనాలవిద్య అనాదిని సృష్టితోనే ఉద్భవించిందని చెప్పాలి. చూడండి! మానవుడు తనకి సంతోషం ఉబికివస్తే దానికి బాహ్య కార్యరూప వ్యక్తీకరణ ఒక్కగంటే లేకపోతే ఇంకో ఏదో విధంగా చెయ్యిలేవో, కడుపార నవ్వో అభినయం చేస్తాము. అభినయంకూడా నాట్యవిద్యలో ఒక భాగమేగా ఒక మెట్టు ఎక్కువ, అంతే. అల్లాగే మన ఇంట్లో సామాను సంతోషనూచకంగా ఎగిరి గంతువేస్తాడు, చప్పట్లుచదుస్తాడు, నవ్వుతాడు, ఇకిలిస్తాడు, అవ్యక్తమైన తొక్కుపలుకుల్లో మనల్ని అలరింపజేస్తాడు.

ఇంతేకాదు.

ఈ నృత్యం మానవుల్లోనేగాకండా జంతువుల్లోకూడా గోచరిస్తుంది. ఆవుకూడ తనతల్లిని చూచేటప్పుటికి ఎన్ని మెలికల్తో చెంగుచెంగున గంతువేసుకొంటో వెడుతుందో చూడండి! అల్లాగే లేళ్ళు కూడా కేళ్ళురుకుతూ మనోహరమైన దృశ్యాన్ని గల్పిస్తాయి.

పవనస్పర్శనల్ల చెట్లకకలు అల్లలాడి నాట్యంచేస్తాయి.

ఈ విధంగా విశ్వంఅంతా ఒకమహానాట్యంగా వెలిసింది.

ఇంత ఆనందజరకమై మానవజీవితమాధుర్యం గోలటానికి ఒరుపు బీతుకు వగుల్బుకోవడానికి ఎంతో అవకాశం గల్పించేటటువంటి స్వశ్యాకళను పోషణచేసి అందులో మానవజాతిని ఆంధ్ర జాతీయనృత్యాన్ని, గ్రామ్యనృత్యాల్ని ఇద్దరించి, చక్కరిపాతూన్న ఆంధ్రజాతీయ జనవిస్మయిని గాల్చి ప్రోత్సహింపజేసే బాధ్యత ప్రతిఆంధ్రీయునకప్పాదయమీదా ఉంది.

# ‘కౌ పీ న వం తః ఖి లు భా గ్య వం తః’

(నల్లపేరకరణాల కొరకు)

కోట శ్రీరాములు

“నేను భోగాలను వాంఛించి పెక్కులభించక  
విసికే మెగళిచ్చకంటే పదింటినోని ప్రాప్తము  
లతో శృప్తిపడేవాడు పరమగుణుడు”

—వివేకానందుడు.

ధనము - ఆత్మగౌరవము - సాంఘికం - జయం.  
కొద్దిరోజులకిందట ప్రపంచకంలో ఖ్యాతిపహించిన వారిలో నొకరును- గొప్పవ్యాపారి స్థూలను-  
గొప్పసాంప్రదాయకులును - పైగా గొప్పయను  
భవజ్ఞులు నగు నోరియంటికి పోవటం తటస్థించింది. అంతవరకు తండ్రిద్వారా మాకు పరిచయ  
మే గాని ముఖాముఖం యెరగం.

మా బండ్ల సరాసరి ఒక గొండులో రెండంతస్తుల  
మేడముందు నిలిచింది. వారిది ఒక గొప్పభవన  
మని నా చూచా. ఇంటి నంబరు తప్పయి వుం  
టుంచేమోనని కూడా సంశయించి కూడా పిలుపు  
గంట కొట్టాను. ఒక యువకుడు వచ్చి లోపలికి  
తీసుకువెళ్ళాడు. వరండాలో కొంతమంది భోజనం  
చేస్తున్నారు. ఇంతలో ఆయింటి యజమాని  
గారు సరాసరివచ్చి నేటికీ మనం ఒకరి నొకరు  
చూచుకునే భాగ్యం గలిగిందంటూ గాఢంగా  
కరస్పర్శనం చేశారు.

సామానులు మేజుమీద గదిలోవుంచి స్నానం  
చేసుకొని వచ్చాను. ఆ గదిలో ముఖ్యావసర  
మయిన సామానులే వున్నాయి. క్రిందకు వెళ్ళి  
కూర్చున్నాము. “ఇంకా భోజన పదార్థాలు  
తీసుకొరాకండా చూస్తూవుంటారేమిటి? ఇంకే  
నండి, యిట్లాగే వర్తమాధ్య అదిలిస్తుంటేగాని  
పనిచేయ” రంటూ యింటి యజమాని పిరాలు

మీద కేకలుచేశారు. వెంటనే ఆవిడ అందుకుని  
నవ్వుతూ నాతో “బేనండి, వారెప్పుడు తమ  
మృదు మృదయంతో మమ్మ న్నెప్పుడూ పడ  
కెస్తావుంటారు. అందుచేతనే మేముంత కష్టతర  
మైన పనిచేస్తూన్నా చాలా సులభంగా కనుపించి  
అసలు పనిచేయనట్లే కనుపిస్తుంది”దంది.

ఇట్లా అతిథులను చూస్తున్నగాదా అందరూ  
ప్రశ్నిస్తే. ఆధ్యాత్మిక విషయం మాట్లాడేవారూ-  
ప్రాప్తించిక రాజకీయాలను మాట్లాడేవారూ -  
రాసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులూ భాషావేత్తలూనులుగాను  
వున్నారు. అందరూ వెళ్ళిపోయిన వెంటనే ఆ  
గృహస్థు నాగదిలోకిపోయి మాట్లాడుకుందాము  
రమ్మని మేడమీదికి తీసుకువెళ్ళారు. వారి  
నిరాడంబరజీవితంచూచి ఆశ్చర్యంగలిగి “ఏమి  
టండీ మీరింత గొప్ప ధనికులే ఏదోగొప్ప  
రాజభవనం నిర్మించుకొని హింసతూలికా  
తల్పాలు అమర్చుకొని యుంటారని వ్రాహ్మణో  
యన్నానే. ఇదేమిటి? యిట్లో వస్తు సామా  
గ్రింతా 500 రూపాయలకంటెను, భవంతి  
20 వేల కంటెను కిక్కుతు చేయకుండా వుండటం  
బహు ఆశ్చర్యంగావుండన్నా. వెంటనే ‘అందు  
కోసమనే యింత సుఖంగా వుండగలిగానంటే  
ఆశ్చర్యపడతారేమో? వస్తు వాహనాలు తమ  
యధీనంలో వున్నాయని పిచ్చిప్రజ తలుస్త  
న్నారుగాని, నిజానికి అవే వాళ్ళని దాసులుగా  
చేసుకుని కూర్చున్నట్లు వారెరుగరు’అన్నారు.

ప్రపంచంలో ఖ్యాతిపహించిన వ్యాపారస్తులు  
రాజకీయవేత్తలు వచ్చి యాయనతో యీ

గదిలోనేగద సంప్రదించు సలహాలు పొంది పోతారు. యేమి ఆశ్చర్యం, ఎంత నిరాడంబర జీవిత మనిపించింది. ఇంకొక తరహా జీవనం చూడండి.

ఇంకొకప్పు డింకొక గృహస్థుయింటికి వెళ్ళాను. ఆయింట్లో వాళ్లందరు చాలా నాజూకుగాను - కోమలంగాను - మర్బలంగాను వుండి చచ్చి చావకుండా వుండేవాళ్ళనుల్లే కురూళ్ళు లుగా కనపించారు. ప్రతివనికీ నౌకరు సిద్ధం. ఆ దొడ్డంతా పూలతోటలతోను-నీటియంత్రాల తోను, ఆటస్థలాలతోను నిండివుండి ప్రతిచోట కృత్రిమయంత్రాలతో నిండివున్నది 60 మంది నౌకరులు తీయకండా వుంటారట. “అయ్యా! మీ రింత జంజాటం పెట్టుకొని ఒక పెద్దయంత్రాలయంలాగాను, ఒక హోటల్లాగాను యీ కుటుంబాన్ని నడుపుతున్నారే! మీరు యెట్టి సుఖం అనుభవిస్తున్నారో తెలుసుకోగోరు తున్నా” నంటే “బాబూ! ప్రజలంతా నావంటి ధనికుడు యిట్లా వుండాలని యాసిస్తూ వుంటారు. కాబట్టి వారికోరకే యీ డాబిజీవనం చేస్తున్నానుగాని నా కొరికు గానదన్నా రాయన.

చూచితిరా యీ యిద్దరియొక్క జీవిత సూత్రాలు. ఉన్న వారి మొదలు లేనివారివరకు సుఖమే కోరు విషయంలో యీపై వ్యక్తులలో ఒకరు నిరాడంబర జీవనంతో సుఖంకోరగా వేరొకరు ఆడంబర జీవనంతో సుఖం కోరు తున్నారు. ఎమర్సను చెప్పినట్లు యీసాంఘిక మర్యాదలు మానవజీవితములకు వేరువుతున్న వంటివి.

ప్రస్తుతం వ్యక్తులయొక్క జీవిత సమన్వయాదు, జపసామాన్య విషయం. నిజంగా మనం కూటికి బట్టకు యింకా జీవితానికి కావలసిన ముఖ్య సాధనాలకేనా మనం ప్రతిదినం ప్రయత్ని

స్తున్నాం? కాదు! యింకొక తరహావాటికి కూడానూ. అవి భవంతులు—వస్తు వాహనాలు—కేడియోలు — టివాసీలు — కలప సామానులు—పక్షులు మొదలయినవి.

నాగరికత 3 విధాలగా భాసిస్తోంది. 1 పాట్ల విషయం, 2 స్త్రీ విషయం, 3 స్నానం. పైకెడు మూడవదానికి లోకవగా కనుశిస్తవి. నే నెరిగిన వాటిలో కొందరు కడుపు మాడ్చుకుని—పిల్లలు పుడితే తనకు యిబ్బందివుతుందని స్త్రీసౌఖ్యమే వణించి (పెళ్ళిపెటాకులు లేకుండా) తన యావత్తు జీత భత్యాలు కంపనీబిల్లులక్రింద జమచేసేవారున్నారు.

ఇక తమ పిల్లల విద్యాభ్యాస విషయంలోకూడా తమ యిష్టానుసారమే నడుపుతున్నారు కాని పిల్లలయొక్క సామర్థ్యాలను - చురుకెత్తనాన్ని - వాళ్ళ ధోరణిని గుర్తేగి చెప్పించక వినోదంగా ఒక పెద్ద స్కూలికి పంపించడమే తమ వంతని తలుస్తున్నారు. ఈ సందర్భంలో ప్రసంగిస్తూ ఒక విద్యాధికారి “మన బడులలో పంతుళ్ళు చెప్పటం చాలా యెక్కువగాని పిల్లలు నేర్చుకోటం బహుతక్కువన్నారు” ఈ ఓడగా పిల్లలను ఉగ్గువాల దగ్గరనుంచి నిరాడంబర జీవితానికి దూరంచేసి తీరినికావాళాలలోకి తోసి వారి జీవితం దుఃఖమయం చేస్తున్నారు.

ఒక కవునిగారు మనం కవులలోకి యెందుకొచ్చామో గుర్తుదా—ప్రజాసేవక—అని యింకొక కవునిగారుతో అంటే వెంటనే ఆయన “కాదు, మన పురోవృద్ధి కోరుకొనితే కాని యథార్థంగా నీ వన్న పుద్దేశం కాదని సమాధాన మిచ్చాను.”

ప్రతి వ్యక్తిలోను ఆత అగ్రాస్థానాన్ని పొంది వుంటుంది. దానవల్ల కోరికలను వృద్ధిపొందించుకోటం, అనుకూల స్థైర్యంతోపించడం, ప్రతికూల

మయితే దుఃఖించడం జరుగుతోంది. శాంతి ప్రియుడైన ఒక చైనావాడు పిల్లలను ఆడించుకునే నిమిత్తం తుపాకీమందు కనిపెట్టాడు. అది యంత సరాంశకమైన దాదాకాకానికీ ఉపయోగపడుతుంది దని కించిస్తోయినా తలంపడే! అది ఆశాపూరితమే గదా. జీవిత సుఖాన్ని పిన్నవయస్కులకు చవి చూపటం యెటువంటిదంటే తుపాకీమందు గుట్టనద్ద కూర్చుని చుట్టకాయ్చున్నట్లు. ఆసౌఖ్యాలు వాళ్ళ యందు బాట్లోవుంటే ఆనందిస్తారు. లేక అందరూని మయితే జీవితాన్ని నిరాశాన్వరూపం చేసుకుని భగ్నవృద్ధులు లభిస్తారు.

తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటినుంచి తమపిల్లల మనస్సుల్లో దురాశాబీజాలను నాటి, అంతలేని పిచ్చి భావాలను వాళ్ళ మెదళ్ళలోకి చొప్పిస్తున్నారు. బడిలోకి పంపిముందు వాళ్ళకు అందరూని పనులు చెప్పటం, పాపం వాళ్ళు చేయలేకపోతే కొట్టటం, టిట్టటం, గేలిచేయటం చెప్తున్నారు. అట్లా చేయటం చేతనే నత్తవొస్తోందని నత్తి గొంతుకయొక్కగాని శబ్దము యొక్కగాని దోషముగాదనిన్నీ అది కేవలం నాడీమండలంలో గలిగిన బలహీనుమేనని ప్రకృతి పరిశోధకులు కనుగొనియున్నారు. పిల్లలయొక్క నాడీమండలాన్ని పైవిధంగానే కాకుండా భయంపెట్టి తక్కువ యెక్కువ భావాలు పుట్టించి, అవకతవక గొడవలు పెట్టి, చివరకు నిస్పృహత్వం పుట్టించి పాడుచేస్తున్నారు.

ఈవిషయంలో యెవరికియినా సందేహ మున్నట్లయితే పరీక్షకు కూర్చోపోయే కుర్రవాళ్ళ ముఖాలు పరీక్షించండి. మూడువంతులు నెత్తుకులేని ముఖంతోను భయోద్రోకంతోను వుండి అశాంతి తో వుండటం గ్రహించగలుగుతారు.

ఆ కా లేజ్ పిల్లలలో సగానికి పగంమంది దురాశా

పరులుగానే వుంటారు. పిల్లలు కాదు, వారి తల్లిదండ్రులు. నాకుర్రోవాడు బి. ఏ చదవకపోతే యింతకంటే నా కష్టం వుందా అనుకుంటారు. ఈ పైవిషయాలు స్వార్థపరులైన తల్లిదండ్రులకు అర్థంకావు.

ఇక పిల్లలయొక్క జీవితాశయాలను, వాళ్ళధోరణిని కనుక్కోటం యెట్లానని ప్రశ్న:—కొంత కాలం క్రిందట పెద్దలు డీనికొక సంధానకనుపెట్టి చెప్పియున్నారు. 200 కి పైగా ప్రశ్నలుంటాయి. వాటికి పిల్లలచేత “బైను - కాదు” అనే పొడి సమాధానాలు చెప్పిస్తే వాళ్ళ స్వభావాలు-స్వతస్సిద్ధగుణాలు-అలవాట్లు సులభంగా గుర్తింపబడుతాయి.

మచ్చుకు కొన్ని ప్రశ్నలు చూపుతున్నా. 1. నీ కెప్పుడయినా మనస్సులో ఆలోచనలవల్ల ప్రచేతం కలుగుతుందా? 2. నీయధికారులముందు ధైర్యంగా నిలబడతావా? పరీక్షించడంలో వుంటావా? 3. సామాన్యంగా నీకు అయిష్టమయిన మనుష్యులెంతమంది వుంటారు? 4. ఒక సంఘానికి నాయకుడుగా వుండటానికి యిష్టముంటుందా? వీటికంటే జీవితచర్యను తెలిపే ప్రశ్న. నీవు తరచుగా అనవసరమైన ఆలోచనలు నీ బుర్రలోకి రావటంచేత బాధపడుతూ వుంటావా? ఇవి నిజమైన ఆలోచనలు కావు. పిచ్చి ఆలోచన లెప్పుడూ మెదట్లో పుడుతూవుంటాయి. ఒకప్పుడు ఆహా నేనెంతవాడిని అని పొంగుకుంటాడు. ఎప్పుడో సంవత్సరంకిందటిదో 20 సం॥ రాల క్రిందటిదో పోల్చుటకు తప్పకొని తలంచుకు తలంచుకు విచారపడతాడు.

మొన్న డబ్బు కల యాసామి ఒకడువచ్చి ‘నాకు వసుకురోగం పుట్టింది. యిక నావ్యాపారమంతా భాగస్వాముల చేతులో పెడతాను, ఓపిక పోతుండంటూ మొత్తుకున్నాడు. కొంతవిచా

రిస్తే ఆయన భాగస్వాములందరు డిగ్రీలువున్న వాళ్ళు. ఆయనంత చదువురానివాడు. వ్యాపారంలో అతి సమర్థుడు. భాగస్వాములతనీ సామర్థ్యాన్ని మెచ్చుకొంటున్నా వాళ్ళతోపాటు చదువరిగా కనపించాలని భ్రమించి మనస్సును గందరగోళం పెట్టుకుని వాళ్ళకంటే విద్యా విహీనుడను తక్కువవాడనని విచారపడుతూ క్రంగిపోయి యీ యావ శత్రులో పడ్డాడని తెలిసింది.

ఈ పిచ్చి అభిప్రాయాలు పోగొట్టుకునేందుకు మనస్సుకు సంబంధించిన రెండు సూత్రాలు తెలుసుకుంటే చాలు 1. సీపు యేవిషయాన్ని గురించి యెట్లాతలచాలంటే యెట్లాకలచగలుగు దువు 2. ఉదాహరణలు ఆలోచనచేత చక్కబడ శవి. “యీ సూత్రాలు చనిపోయే ముందర తెలిసికో గలిగాను గాని చిన్నప్పుడే తెలిసికోగలిగితే నీజీవితం యెట్లావుండోనో”నని ఒక ఇంగ్లీషు కవి అన్నాడు.

పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడల్లా ఒక ఆనందమైన విషయాన్ని తర్కించాలి. లేదా ఆపిచ్చిఆలోచననే 20, 30 సార్లు మనసంచేసి దాన్ని మనస్సులోంచి గెంటివేయటం; ఇవి నైట్ డన్లెప్ అనే ఆయన కనిపెట్టాడు. ఆయన TWE అనే పదాన్ని ప్రైవుటుచనమీన LTE అని కొట్టేవాడట. ఈతప్పు యెట్లాదిద్దుబాటుయిందంటే దానియందు మనస్సువుంచి ఆతప్పునే LIF అని 300 సార్లు కొట్టేటప్పటికి ఆ తప్పు మనస్సుకు గట్టిగా తోచిపోయి యీక ఒప్పేవచ్చేదట.

నాన్నే హితు లొకరు యీ రెండు విషయాలు తెలుసుకుంటేనేగాని మనస్సుకు సుఖపడడన్నారు 1. స్త్రీవిషయం, 2. యేవిషయాన్ని ముందుగా నిర్ణయించుకోకపోవటం. స్త్రీవిషయమంటే విషయ సుఖంకూడా, అందులో భాగమువున్నా శేవలం అడేశాడు. అసంతృప్తయిన భార్యతో

కీ తేనో, శృంగారవిషయంతో మనస్సులో భేదం పొందుకున్నా, తానేతనకు తుదకు పనికిరాక పోవడ మట్లు వుంచి ప్రసంచకానికి పనికిరాడు. అందుకోసమని వివాహంచేసుకునేది లేనిది మొదటిలో నిర్ణయించుకోవాలి. చేసుకునే పక్షంలో పిల్ల అనురాగం, నైఖరి విషయం పూర్తిగా విచారించి అసంతృప్తినదలి సుఖం అనుభవించాలి.

స్త్రీవిషయ మయిన తరువాత జీవితవిషయం, దాని నెప్పుడు సుఖస్వరూపంగా తలచగూడదు. సుఖదుఃఖాలురెండు అసభవించాలని స్థిరసంకల్పంతో వుంటే జీవితమంత దుఃఖవంతం కాకుండా వుంటుంది.

జీవితం మూడు విషయాలతో వుంటుంది.

1. వృత్తి, 2. సాంఘికవిషయం, 3. స్త్రీవిషయం. వృత్తిలో యెప్పుటికప్పుడు నీకక్షేమామగ్నతలను చూచుకుంటూ ప్రయోజనం మాలిన విషయాలనుమరచిపోతే, జీవితం సుఖంగా వుంచవచ్చు. ఇతరులతో సమరసస్వభావంతోవుంటే సంఘములోను, వివాహ సంబంధంలోను, ప్రేమసంబంధంలోను స్త్రీతో తగురీతిని వుండటం నేర్చువుంటే స్త్రీవిషయంలో సుఖపడగలుగుతారు.

ఈ మూడు విషయాలలోను యెంత నేర్పరిత్వముంటే జీవితం అంత సుఖంచగలదు. చాలమంది తెలివితలవాగు పై మూడు జీవితభాగాల్లోను బాగా సుఖించినవారున్నారు. తెలివి, వివేగంల వాటిలోనే ఆ విషయాలలో నేర్పులేక జీవితాన్ని బహుదుఃఖమయంగా చేసుకున్నవారున్నారు.

కొందరు నిరాడంబర జీవితంవల్ల జీవితాన్ని సుఖంతరంగా చేసుకున్నారు. కొందరు పెద్ద ఆడంబరంతో జీవితాన్ని సుఖవంతంగా చేసుకున్నారు. రెంటిలో మీకేది సచ్చతుందో విచారించుకోండి.

# స్వీయ చరిత్ర

4) రామ రాజయోగిందులు

(గత సంచిక తరువాయి)

అది యేమనగా “సీతయ్యగారు ప్రాణమూర్ఖు లోకమున కేగి తిరిగివచ్చుట కచ్చటిపనివలన కొంచె మాలస్యము జరిగినది. అంతలో నిచ్చట వారి దేహము నశింపై నది. వారు తిరిగివచ్చి తమ దేహ ముకొత్త పరితపించుట మాకు స్పష్టముగా వినఁ బడినది” అని చెప్పి లేచి పోయిరట. వారియింట నిరంతరము పదిపది హేనుమంది సాధువులు భోజన మొనర్చుచు గంజాయి పీల్చుచు, పాటలు పాడు కొనుచు కాలక్షేపము చేయుచుండెడివారట. వారి మరణమును గూర్చిన యథార్థవృత్తాంతము తమ పరి లోకమునకు వెల్లడియైనది.

“సీతయ్యగారు గంజాయితెక్కతో గదిలోఁబ్రవేశించి పైగా నచ్చటి సీసాలలోని బ్రాండ్ కూడా మింగి ప్రాణాయామమునకై షణ్ముఖముద్రిక బట్టి బిగిసి కూర్చుండిరట. ఆ తిక్కియొక్క యుద్రేకము వలన ‘హంస’ (బహువిధ) గామయై మరి క్రిందకి దిగక నోటివెంట నెలుపలికి బోయిన దట. అప్పటికి ఆయన తనకున్న 60 యకుముల మాగాణిభూమిలో కొంత ఖర్చు చేసి సాధు సంతర్పణక్రింద నరిపుచ్చిరట. తమపరి వారిబంధువులు ఏచారించి, వారి తాలూకు యోగ్యగ్రంథములు, వస్త్రగొట్టములు, ధాతిగడ్డలు, గంజాయి చిలుములు, ఛడిసరీలు, అగ్ని దేవుని కర్పించి, ప్రాక్షాదైన వారి కుమారునకు వివాహ మొనర్చి గామకరిణికపు దస్త్ర మప్పగించి వెళ్ళిపోయినట్లు చెప్పకొనఁగా విసికిడి.”

అందుపై మేము, సీతయ్యగారు యోగములో అక్రమముఁజేసి గతినివిపాయరనియు, మట్కర్మ లాచరించుటకు, పనిముట్లుపయోగించుట అన్యథావికమనియు, దిగ్గజగార్థ భక్తి యజ్ఞమునకు భుటశుద్ధి గలుగుటకు బహులు పరిశ్రమ గలిగి

తీరుననియు తెలుసుకొంటిమి. పైగా సీతయ్యగారు వస్త్రకర్మలో దిగిపోయిన వేడిని సహజమార్గముగాఁ బుట్టించుకొననేరక బ్రాండ్ కి, మాంసము, ఘాటుకూరలు, ఆవకాయ మున్నగు పచ్చళ్ళు, గంజాయి, మాజుములు, కల్పములు, లేవ్యాములు మున్నగు పదార్థము లుపయోగించుచుండిరట. ఆ పద్ధతి మా గురుసాంప్రదాయమున చాల తప్పుగా భావింపబడినది. మేమ తత్వముగలవాఁ డెవ్వఁడనను సీతయ్యగారి రీతిగా సర్వపదార్థములు స్వచ్ఛగా నుపయోగించినచో నవియెల్ల సర్వసాధారణముగా కొంత కాలము వఱకు నేమియు బాధించుననే జీర్ణించి పోవుచుండును.

మే మెంత ప్రయత్నించినను ఆదర్శపురుషుని దర్శనము గానందున విసిగి గురులక్ష్యానుసారముగా, మొట్టమొదట నాలిక్రియ ప్రారంభించితిమి. అందువలన మలశుద్ధిగలిగి రక్తము కొంత మరకు పరిశుద్ధమైనది. దానితో కీళ్ళు, సరములు, కిండరములు, మాంసము మృదుత్వముఁ దాల్చి తేలికగా ఆననములు సిద్ధించినవి. తమపరి మూలబంధ, ఉద్యానబంధ, జాలంధరబంధములు, వాయువస్తి, జలవస్తి, వాఃసారిధాతి, వజ్రోలిముద్ర వరుసగా సిద్ధించినవి. మా కీ కర్మలు జేయుట కెట్టి పనిముట్లు గూడ పనికిరావు. పనిముట్లుపయోగించుట ప్రకృతి విరుద్ధమని గురువాక్యము. పనిముట్లుతో వసి జేయుట కంటె ఎనిమూఁడేసినాట చాల సులభము. దాని వలన ప్రమాదము గలుగదు. తెలివి తక్కువగా నిం చే కర్మవాడుకఁ జేసినను ప్రాణ హాని తప్ప సందవిండును. అందువిషయమై మేము చాల బాగోర్పఁ బూనితిమి. పైగా

మేము సహజాహర మొనరించుచున్న పేతువు  
వలన వస్త్రకర్మలో తగ్గిపోయిన దేశోష్ణము  
తిరిగి కొంతసేపటిలో దానంతటదయే వచ్చు  
చుండెను. వస్త్రజేసినచో రెట్టింపు, తిండితినగాని  
కడ తేరదు. మూలములో ద్రోణము అంత్రముల  
యందంత చూసచో వస్త్రకర్మతో పనిలేనే సుఖ  
విశేషము గలుగుచుండును. కేవలసాత్త్వికాహార  
దులకేగాని యితరుల కా నిష్కసాభాగ్యమబ్బును.  
క్షారకారము లుపయోగించెనువారికి, శ్లేష్మవృద్ధి  
గలుగును. వారా శ్లేష్మవృద్ధికి బోషకవేద్యము  
జేయుట మేలుగాని ఘోరతీత్రములకు మంచిపని  
గాదు. శ్లేష్మములేనివాడు ఘోరచేసినచో సహన  
కుండగును. మాతృష్యుల కొకడెరుగజేసి, చివరకు  
మందులచిని ధౌతిమానివేసి బాగుండెను. నీ  
చేసి దిగ్భాదాద్ధములు హెచ్చుగాడిని యిబ్బంది  
పడినవారుగూడకొందరున్నారు. మేము దయమున  
గీ గంటలకు చావునేను చల్లనియుదకము పానము  
జేసి మక్కులోనికి సిగ్గెక్కించి బాగుగా నేటికన్న  
జేతుము. పానీయానములు జేయుటకు పండు  
కపాలభాతియు, అసనానంతరము త్రాటకకర్మయు  
చేతుము. శీరస్నానమాచరించునప్పుడు స్త్రీములు  
నీళ్ళతోనింపి కొంతసేపాతుము. పిండ్లు సెల్లికో  
బాగుగా కడిగి పెరుగజేతుము. ధౌతిచేయవలసిన  
పనిలేనందున ప్రిస్త్రిమున దానిని చేయుటయే  
లేదు. ఎప్పుడైన నొకప్పుడు అసనము గలి  
గినచో చల్లని చెరువునీటితో పుస్తించేయుచుండుము.  
ఈ యాచకర్మలును అర్హసంప్రదాయకమగు  
ప్రాకృత నివృత్తాధములు. కాయసిద్ధ్యనంతర  
మని సాధకుల కనవసరములు. మరియు నీపట్ల  
ర్మలవలన మాదేహములు చాల తేజోవంతము  
లుగా మార్పుజెడుట కారంభించినవి. మా  
దేహము మీది వెంట్రుకలు పెక్కుసార్లు రాలి

పోయి మరల కొత్తవెంట్రుకలు మొలచినవి.  
చర్మ మెన్నిసార్లో మార్పు జెంది మరల మంచి  
స్థితికి వచ్చినది. చత్వారముగూడ మా నలుబది  
యనయేట పొడసూపి కొంతవరకు బాగుపడినది.  
తెల్లబడ నున్న వెంట్రుకలు కొంతవఱకాగి  
పోయినవి. నాలుకకు అచ్చుశ్రమగు రుచి స్వీకరణ  
శక్తిగలిగినది. జీర్ణకర్మ చెప్పబాలనంతటి యుత్త  
మముగా నున్నది బీర, పొట్ల, కొబ్బరి, శనగలు,  
పెసలు, అరటి, గుమ్మడి, ఆనన, దోస  
మున్నగు సహజసాత్త్విక పదార్థములెల్ల  
దగ్ధపరిచ నెనసరములేకొండ నమితముతరముగా  
జీర్ణించిపోయి సునాయానముగా కాలవిశేషన  
మగుచుండును. తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కంటి  
నొప్పి, కాలినొప్పి, సిద్ధిపక్షము, బడలోక,  
ఆయాసము, అజీర్ణము, శుష్కనప్తము, బహు  
మూత్రము, స్వేద, కలగా, మసూచికము,  
క్షయ మున్నగు సహజీ వ్యాధులేవియు సహజ  
పదార్థభక్ష్యలై, పట్లగర్మలావరించు యోగుల  
దరి కెంతమాత్రము రాబాలవని మే మనుభవ  
ముగా గుర్తించి తెలుసుకొనగలిగితిమి. కేవలము  
ప్రాకృతి వ్యతిరేకము లగు టీకాలు, యింజక్ష  
నులు, మాత్రలు, ద్రావికాలు, అత్తనల్ల, పిండి  
వంటలు, ఊరగాయలు, వీటిపట్ల మొదటి  
ప్రమాదకరమగు “ఉష్ణ” మున్నగు కృత్రిమము  
లన్నియు హఠయోగాభ్యాసికి ప్రాణహానికరము  
లైనట్లు పరిక్షించి తెలుసుకొంటిమి. మహానాయ  
కులనెల్ల తన కడుపున వేసుకొనుచున్న “క్షయ”  
వ్యాధికి తల్లి కాళీపాన మని తెలుసుకొంటిమి.  
దేహమునందలి సర్వభాగములు ఏకరంగు గలిగి  
యున్నచో వాని కప్పు డారోగ్యమయొక్క  
ప్రభావము, వస్తుగుణసిద్ధి యాధికారము గలు  
గును. కాని యతని వేరువేరు భాగములు వేరు



వేరు రంగులుగా నున్నచో సత్య డనాకోగ్యంతుడే గాని, సీరోగిమాత్రీ మెంతబలముగా నున్నను గాడని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

### ౦౫ గంధరచన

మాయగోజునికి భగవద్భక్తితో బాటు కవిత్వ మట్లుటగూడ చిన్ననాటనే పట్టుబడినది. మేము అంతే క్వేదిపాలెములో నున్నపుడు మాపాలములో మేము నిర్మించిన శ్రీరామ కోవెలమొద్ద భజన చేయుటకై కొన్ని కీర్తన లాయన స్వయముగా రచించిరి. మా చిన్నతనములో మేము మోరి బోగ్గు యెలిమిటూ స్కూలులో శ్రీమదయలూరి లక్ష్మీనారాయణగారివద్ద ఆ గ్రామ వాసులగు పలువురు దేవాంగుల కిల్లలతో బాటు చదువుకొనుచుంటిమి. వారిలో కొందరు బాగుగా పాడగలరు వారిక సంఘము గాఁ గూడి సారంగధర, హరిశ్చంద్ర, కృష్ణభాగవతము మున్నగు వీధినాటకములను వర్ణించి ఆదిలో వానిని వారు స్వగ్రామమునకు మోరిలోనే ఆడుటకు ప్రార్థించిరి. కృమముగా పొరుగువారకు వారి నాటకముల ప్రఖ్యాతి వ్యాపించిండున వారికి ధనముతో బాటు వేరుగూడ రా మొదలిడినది. ఇట్లుండ కొంతకాలమునకు అనగా 1899 నాటికి మోరి ప్రాంతమునకు, బిట్రా వెంట స్వామి తాలూకు మేళం (దాసరి భాగవతము) వచ్చి కృష్ణనాటక మను నామాంతరముగల “కంపవధ”ను నూతనముగా ప్రదర్శించిరి. అంతకుమున్ను వారు చెంచునాటక మాడెడివారు. అది నూతన మగుటవలన నా “కంపవధ” ప్రజలకు చాల యింపుగా నుండెను. దానితో నా నటకలకు రాత్రీ నిద్రమానకొని వకసగా నాలుగునెలలు విడువకండా ఆ యాట నాడవలసి వచ్చినది. చాలా ధనముగూడ సంపాదనమైనది. ఆ నాటకమును తా మాడవలయునని మోరి

నటకు లభిలపించి “ఆ నాటకమును తమ కొకసారి చూపించవలె”నని బిట్రా వెంటస్వామి నడిగిరి. ఆ గంధ మచ్చుపడనందున వా రిద్దానిని యిరుల కొనంగుట కిష్టపడక చూపించుట కొప్పలేదు. మోరివా రా నాటకాలతో “మీకు కొంత ప్రతిఫల మొసంగెడి”మని గూడ చెప్పిరి. కాని యిందుకు వా థ్యేతమాత్ర మంగీకరింపక “ఈ నాటకము మీ కిచ్చినచో, మా బ్రతుకు పడిపోవును గావున మీ రాకొడకు”డని సర్వోగ్రమాటముగా చెప్పినేసిరి. అంతట మోరి వారు చేయునది లేని మాయగోజునితో నాలో చించి యొక పతకము స్థిరపరచిరి. అందులో మాతో చదువుకొని బాగుగా వాఁయినట్లైన ను చాలమంది గలరు. వా రెలగు కినిసి పెన్సి” తొల్ల కాగిరిములు తీసుకొని ప్రతి నాటకము పట్టుకు బోయి యే మూలనో కూర్చుని ప్రతి పాత్రీనాని పాడిన పాటలు, పద్యములు, నచనములు వ్రాసుకొని తెచ్చుటకు మొదలుపెట్టి దాదాపిరునది నాటకములలో పనికేరి. ప్రతిదినము ఉదయమున ఆ వాగినిసి కాగితములెల్ల దెచ్చి నూయగ్రజునికి జూపుచుండెరి. ఆ ప్రకారము మా యగోజునసహ అందరు వాగిసి తెచ్చిన కాగితము లొక గాడిదమోతకు సరిపడినన్ని యుండవచ్చును.

మోరివారు చేయు దొంగవని దాసరి భాగవతులు పనిబట్టి తెలుసుకొని, అంతటినుంచి వారి నైలిమార్చి త్వరగాను, అస్పష్టముగాను, మరి యెన్నియో చిత్రీనిచిత్రీములుగాను కీర్తనలు పద్యాలు వచనములు చదువుచుండెడివారు. వారెట్లు పాడితే అట్లే వాగిసుకొనుచు మోరి నాటకసమాజకులు వారివెంట దిరుగుచుండెరి. ఆ వాగితయెల్లనగా:— నీలచరికిలబడి, కాల్పిపై కాగితములుంచుకొని, పైన బట్టముసుగిడుకొని,

అందరితో బాటు తాను గూడ నాటకమును జూచుచు వెనసలుతో నాకాగితములపై విన్న దెల్లవాయించుకుంటుంటే! ఇట్లు వాగ్విశేషముల కాగితములనెల్ల సరిజూచుట కొక పక్షము దినములు కావలసివచ్చినది. అందు కొన్ని కాగితములపై వ్రాసినవాగ్విశేషం క్షిప్రపంక్తి యెక్కిపోయినది. కొన్ని అక్షరాల లుటలేదు. కొన్ని విషయములు పూర్తిగా లేవు మరియు సందోహము వ్రాసిన విషయ మింకొకడు వ్రాసులేదు. ఇట్లు అమిశచిహ్నంగా నున్న యా వ్రాసెలను జేర్చి యెట్లనో యెక్కినూదినగా అందరకుగోసి నాటకమును పూర్తిచేసి గాని, యందు కంప కృష్ణ, చాణూరకృష్ణ, ముష్టికి ఒకరామ, ఉగ్రసేన కృష్ణ సంవాద గురువులు యెంతమాత్రము సరిపడినవి గావు. అవి పూర్తిజేయవలసినవి అన్నే హితముల మాయగోజులు గోరిరి. వాటికొకపై ఆకర్షణలు వ్రాసి అనాటకములో జేర్చిరి. దాని సనిహకాల ములో పఠించి ప్రసంగించగా చూచినవారెల్ల రమితాశ్చర్య నినుగ్గులైరి దానిని భాగవతము నిశ్చేష్టమైరి. అప్పటికి నాకు 9 యేండ్లవయస్సుండును. నేనుకూడా మోలోనే చదువుకొనుచుంటిని. నాకు కవిత్వవిషయ మేమియు తెలియదు.

తరువాత 1901 లో మేము పోలవరము వచ్చిన మీదట మాయగోజులు స్కూలుమాధ్యమిచేయుచు వైద్యములో బాగుగా కృషిజేసి పేరగడించిరి. పైగా గ్రామములో పో'నొట్లు దస్తావేజులు వ్రాయుట, భూమికోలుట, మున్నగు రాజకీయ వ్యవహారములవలన కొంత సంచాదన గలిగి నందున సంసారము బాగుగా నెరవేరుచుండెను. అప్పట్లో భక్తిసంబంధమును కొన్నికొన్ని కీర్తనలుగూడ రచించిరి. 1911 లో శ్రీ పంచమ జ్యోతిచక్రవర్తి పట్టాభిషేకసమయమున కొన్ని

పద్యములు కీర్తనలు రచించి సభలో చదివి మెప్పుపడసిరి. తరువాత అప్పడప్పుడనేకవిషయములలో చాటుధారగా కొన్ని పద్యములల్లి.

1919 సం॥రం ఆగష్టునెలలో శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు బెజవాడలో ప్రకృతి ప్రళీకను ప్రారంభించిరి. అప్పుడా ప్రతినియోగి ద్వితీయసంవేక మాకొక వితుడు తెచ్చి యెసంగెను. నెలకే మే మా పత్రికకు చందా దాగులపైతిమి. అంతట నాయుడుగారు మాయను భవములు వాయవలెననగా కోరి యొక జాబు వ్రాసిరి. దానిపై మాయగోజులు కొన్ని పద్యములు వ్రాసి ఆ పత్రికలో ప్రకటించిరి. అట్లు వ్రాయగా వ్రాయగా చివరకొక గ్రంథము వ్రాయవలయునని బుద్ధిగలిగి, నూగుసనములు, నూరితరగృత్తములు, పంచవింశతితస్త్రములు, పది పశుసంరక్షణ సీసములు రచించిరి. దానికి “తత్త్వశ్రావణ వ”నిని పేరిడిరి. ఆ గ్రంథముగో నేను రచించిన “సుభాషితపద్యముక్తావళి” యను పద్యములుగూడ జేర్చిరి. నాకు కవిత్వసందర్భముతగా సప్పటికి తెలియదు. ఆ పద్యములను మాయగోజులే సవరించి కొంతవరకు బాగుచేసిరి. లేనిచో చాల య సందర్భముగానే యుండియుండును.

తరువరి నేను వచనరూపముగా 1921 లో వ్రాసిన ‘అనుభవానందము’, 1923 లో వ్రాసిన ‘మహా యోగము’, 1925 లో వ్రాసిన ‘మహారోగము,’ ప్రకృతిప్రళీక కుచితముగా నొసంగితిమి. వారా గ్రంథములను వరుసగా మూడు సంవత్సరములు నెలలవారీగా ప్రకృతిలో ముద్రించి ప్రకటిచుకొని. రెండు కొన్ని ఘోషములు గ్రంథరూపముగా తయారుజేసి వాకే కక్రియించుకొనుచున్నాడు.

... (సమీక్ష)

# ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరమును నడపు విధానము

డా. బొల్లా వగడ సుందరగోపాలరావుగారు



[పుస్తకములు చదువుట, పరీక్షలు తప్పట మొదలగు కృత్రిమ విధానములతో నిమిత్తము లేకుండా సహజముగా మార్గముల స్వాభావికముగా ప్రతివారూ ప్రకృతి వైద్యము నేర్చుకొనటకు వీలగునట్టి శిబిరమును నడపుటకు వలయుపద్ధ

తులు డా. గోపాలరావుగారు వ్యాసించిన యిం గ్లీషు వ్యాసమున కిది అంకితకము] ఇట్టి శిబిరమును నడపువారు గాని సమపదలచిన వారుగాని మొదట అనుకూలమై చల్లగానుండి, చాలా శుభముగానుండు ఆదర్శమైన స్థలమును

యేరి యేర్పాటుచేయవలెను. ఆప్రదేశముంతయు నీడనిచ్చు చెట్లచే నిండియుండవలెను. శిబిర కాలమున శిబిరవాసులు సుఖముగా నివసించు వీలగుటకు ఆచెట్లక్రింద యిసుక చల్లవలెను. శిబిరముండు తోటప్రక్కగా ఒకనది ప్రవహించు చుండవలెను. శిబిరమునకు సమీపము, శిబిర వాసులకు అవసరమగు ఘోషములు కూరగాయలు పండునట్టి ప్రదేశముగానుండవలెను. కావలసిన వస్తువులు కంట్రాక్టరుల ద్వారాగాని, అమ్మ వారిద్వారాగాని యేర్పాటుచేసుకొని, దూరము నుండి వచ్చు వారికి తరుగు రాకుండునట్లు చూడవలెను. శిబిరవాసులకు యేరు కావలసిన గ్రహింప లేనిభాగ్యవంతుల దుమార్చుచిచ్చమునుకాశించి, శిబిరవాసులను యిబ్బందిపెంచి భాగ్యవంతులున్న చోట శిబిరమును యేర్పాటు చేయరాదు. శిబిర వ్యయములను భరింపదలచునా రున్నను శిబిర నిర్వాహకులు శిబిరమునకు రావలసిన వస్తువామ గ్రని గురించి బాగుగా యెరిగి యుండవలెను. వస్తుముగాని, తీవ్రముగు గాలిగాని వచ్చే యెడల శిబిర వాసులందఱు భరించుటకు 2, 3 పాకలు శిబిరమునం దుండవలెను. దరఖాస్తులన్నియు చేరదగినరోజు తరువాత శిబిరమునందలి పాకల కట్టడము ఆరంభింపవలెను. సత్రీకలలోను, విడిగా నడుపదలచిన శిబిరమును గురించి విరివిగా ప్రకటింపవలెను. శిబిరనిర్వాహకులు శిబిరమును నడుపుటకు అవసరమైన యేర్పాట్లు చేసుకొనగలుగుటకు దరఖాస్తులు చేరదగిన చివరతేది తరువాత 2 మాసములకు శిబిరమును ప్రారంభింపవలెను. శిబిరప్రదేశమును చేరుటకు మార్గమును, రైలు స్టేషను వగయిరా భోగజ్ఞాయము; శిబిరచియను ములతోపాటు ప్రకటింపవలెను. శిబిరమును కాఫీహోటలు, రెస్టారెంటు మొదలగు వానికి దూరముగా నుండవలెను. లేనియెడల ధర్మ

మనస్సుగల శిబిరవాసు లెవరైనను ఆ యాశ్రయము లోనగుదురు. శిబిరమునుండి ఆవలకుపోయి వచ్చుటకు వీలుగాకుండా శిబిరమునందే కాలము గడపుటకు వీలుగా శిబిరకార్యక్రమమును ఆకర్షకముగా నేర్పాటుచేయవలెను. ఒక వ్యక్తి యొక్క తోడ్పాటులేకుండా శిబిరమును నడుపగలిగిన మంచిది. 7 శిబిరములునడపి గడించిన అనుభవమువలన యిక్కుముందు లోపములు లేకుండునట్లు శిబిరమును నడుపగలిగి యుండవలెను. ప్రజల కట్టి శిబిరముల ఆవశ్యకతను బోధించి, చెట్లక్రింద బాగుచేయుట, యిసుక చల్లుట, పాకలు వేయుట, ఆహారవ్యయములు మొదలగువాని కగు ధనమును సేకరింపవలెను. అన్ని దరఖాస్తులు చేరిన తరువాత లెక్కించి యేర్పాటు చేయవలెను. తరువాత వచ్చువారు స్థల ఫల వసతులను వారే చేసుకొనవలసి యుండునని సకాలములో ప్రచురింపవలెను. రోగులు అవసరమైన వస్తువులను తామే తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరమున సలహా పొంది తరిగియుండు కావలెను. క వసతులు కావలసినవారు ముందుగా వ్రాసిన లిఖించునని తెలుసుకొని తరువాతనే శిబిరమునకు రావలెను. అట్టివానికగు వ్యయమును వసూలు చేయవచ్చును. శిబిరమునకు వచ్చినవారిని లెక్కించి, విద్యార్థులుగాను, అధ్యాపకులుగాను, రోగులుగాను, ప్రేక్షకులుగాను విడదీయవలెను. రోగులను తిరిగి వారి రోగములను బట్టి విభజింపవలెను. వారిని వివిధ విద్యార్థులకు పంచిపెట్టవలెను. విద్యార్థులు రోగుల కనలకు పోయి వారి ఆరోగ్యదినచర్యలు వ్రాయవలెను. అధ్యాపకులు విద్యార్థులను గురించి శ్రద్ధ తీసుకొని, వారు వ్రాసిన దినచర్య పుస్తకములను పరిశీలించి వారు చేయదగిన చికిత్సను గురించిన సూత్రములను బోధింప

వలెను. ఇట్లు చేసినయెడల 20, 30 దినములలో ప్రతి విద్యార్థి, సమర్థుడైన వైద్యుడుగా తయారగును. వాస్తవ పరీక్ష లేకుండా, బూయీ కూనేగారు చెప్పినట్లు 'ఎవరికివారే వైద్యులుగా' తయారగుదురు. అదేమోస్తరు రోగికి చికిత్స చేయవలసినప్పుడతడు అనుభవముతో వైద్యము చేయును. అతడు చికిత్స చేయునప్పుడు ఒక్కొక్క చికిత్స యొందుకుచేయవలెనో ప్రశ్నింపవలెను. దీనితో అతనికి అనుభవ జ్ఞానమే గాకుండా సూత్రజ్ఞానముకూడ పూర్తియగును. అతనికి లోపము కాన్పించినయెడల యింకొక శిబిరము నకువచ్చి స్వయముగనే తన లోటును అతడు పోగొట్టుకొనును. శిబిర నిర్వాహకు లతని వాస్తవ పరీక్షలో తప్పింపకుండలేను. ఇంకొక శిబిరమునకురమ్మని నిర్బంధింపకుండలేరు. పై విధానముప్రకారము ఎవరికిని వాడు ప-శోధించి తెలిసికొనును. పరీక్షాధికారి కిందు జోక్యములేరు. ప్రకృతివిధానమంటే యిట్టిది. శిబిరాధిపతి అధ్యాపకులు విద్యార్థులకు చెప్పవలసిన విద్యావిధానమును, కార్యక్రమమును నిర్ణయించును. శిబిరవాసులు యెవరి యాహారమును వారు నానబెట్టుకొనుట, ఆరబెట్టుకొనుట

మొదలగునవి చేసి అమర్చుకొనవలెను. శిబిర కాలము పూర్తియగునప్పటికి యెవరికి వారివిద్య యందు సమర్థులగుదురు. సామాన్య సలహా, యేర్పాటూ శిబిరాధిపతి చేయవలెను. శిబిర వాసులలోనుండి, వత్తులప్రకారము కొందఱని యేర్పాటుచేసి శిబిరాధిపతి శిబిరమున రాత్రి కాపుదారి చేయింపవలెను.

ప్రతి శిబిరవాసుని వర్తనండియు, ప్రతిరోగివర్తనండియు చందాలు వసూలుచేసి శిబిరముల నిర్వహింతుమేని, ప్రతిగ్రామమున తమంతనే శాశ్వతముగు చికిత్సాలయములు సిద్ధమగును. వైద్యుల సంఖ్యయు పెరిగిపోవును. శిబిరవాసులు లగు కాగా మిగిలినభాగములో ప్రత్యేకనిధియును యేటూ యేర్పాటు చేయవచ్చును. వ్యయమైన శక్తి వృద్ధియుగాదు. ఫలమును లెక్కచేయక పనిని సాగింపవలెను.

కాంగ్రెసు సంస్థయందువలె శిబిరాంతమున వచ్చే శిబిరపు యేర్పాట్లు చేయవలెను, ఒక్క స్కూలు డేరావంటి డేరాయను, తొట్లు, ఆవిరిపనిముట్లు మొదలగునవి వ్యక్తులనుండియు, సంస్థలనుండియు, చందాలు వసూలుచేసి సంపాదించవలెను.

## ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యము

జనబ్ ఉమర్ ఆలీషా కవిగారి ఆభివాదము

తే॥ గీ॥ ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యసద్బంధముయ, నిజముగా మానవులకు పన్నిహితమైన కల్పతరు వననోష్ఠ నిక్కముగ దీని, ప్రజలకాగాచియుని చెప్పవలయుగాదె.

తే॥ గీ॥ ప్రకృతి శోధించి మానవ ప్రకృతికేది, రోగ మారము సంతతారోగ్య మిసుమ ఆ మహామార్గ మెరిగించినట్టి ఘనుడు, దొండనాపేబుగారు సఖంపడరయ.

సుప్రసిద్ధ వరస కవిశేఖరులు, వివిధ భావావిశారదులు, డాక్టర్. సి. ఆర్. రెడ్డి, డాక్టర్, నర్. యచ్. రాహుక్రిష్ణక, సర్. కె.వి. రెడ్డినాయుడు, సర్. అక్బర్ హైదరి మున్నగు ప్రముఖ వక్తులు కొనియాడి యున్నారు. పేర్కొందిన కొన్ని వైద్యసంస్థలు ముచ్చుకొని యున్నవి. సుమారు పుష్యమాస 2004, కల 14-0.

## రోగ నివారణ మృత్యుంకము

నేను పెనుగొండ (అనంత పురంజిల్లా)లో 1919 సం॥న సర్కారు వృద్ధాశ్రమంలో నుంటిని. నాకు వార్తాపత్రికలు చదువడం అలవాటు. ఆంధ్ర దినపత్రికయందు మ॥రా॥శ్రీ వారిశైలి హను మయ్యగారు బెజవాడనుండి “ప్రకృతి” పత్రిక ప్రచురించుచున్నారనియు అందులో నికాషధ, నిశ్శస్త్ర చికిత్సలు గలవనియు ప్రచురించియుండిరి. అందుపై నేను “ప్రకృతి” పత్రికాధిపతిగారికి ఒక మాదిరి సూచిక నుచిత

ముగా పంపవలసినదని వ్రాసిన, వారదేమేరకు ఒక పత్రికయను “ఋషిజీవప్రకాశం” అను పుస్తకముచనుహా ఉచితముగా పంపిరి. వాటిని నామూలాగ్నిముగా చదువుకొని, ఆలగాయతు 1937 జూలైవరకు ప్రకృతి పత్రికకు చందా దారుకుగా నుంటిని.

ప్రకృతి చికిత్సయందు నాకు చాలా సమృద్ధము కలిగినందున, హిందూపురములోనుండి యోగి సిద్ధప్పగారిని సమీపించి వారియొక్క హితోపదేశము నడుగగా, వారు అడల్పుజ్ఞుగారి “Return to nature” అను గ్రంథమును, కూనెగారి “New science of healing” అను గ్రంథం వరించవలసినదిగా తెలిపిరి. అదేమేరకు ఆరెండు గ్రంథములను సంపాదించుకొని కడుశృద్ధతో చదివితిని.

1919 అక్టోబరు నెలనుండి ప్రతిదినము ప్రాతః

నాకు ప్రకృతి చికిత్సయందు చాల సమృద్ధమున్నది.... ముఖముద లేచిన గుల్లల బాధ నివారణయింది.... 1920 లగాయతు నేను ఆస్పత్రుల మందుగానియు నాని మందులుగాని ఇతవరకు వాడియుండలేదు. అప్పటినుండి నేను నిరోగ దృఢకాయుడుగానే యున్నాను. ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసం చేయుచున్నాను. ప్రతిదినము ప్రాతఃస్నానము తప్పకుండ చేయుచున్నాను.

కాలమున చన్నిటి శిరస్సన్ని నము చేయుచుంటిని. 1920 లో నాకు హిందూపురము ట్రాన్స్ఫరామెను. అపుడు మూడు నెలలు జ్యుగారి నేచర్ బాత్ ను చేయుచుంటిని. పథ్యము— ఆవిరి రొట్టె, పండ్లు. ఈస్నానమువల్ల నాకు అస్సలు ముఖముమీద లేచుచుండిన గుల్లలబాధ నివారణమైనది.

బెజవాడ ప్రకృతి షఫీసునుంచి డా॥పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారిచే వ్రాయబడిన కొన్ని తెలుగు గ్రంథములు

తెప్పించుకొని తొట్టి వైద్యములో వ్రాసిన మేరకు ఆవిరి స్నానముకూడ అప్పుడప్పుడు చేయుచుంటిని. సందేహనివృత్తిగరకు మ॥రా॥శ్రీ సిద్ధప్పగారిని సలహా అడుగుచుంటిని. పథ్యము— ఉప్పు, పులుసు, కారము తగ్గించి మామూలుభోజనమే చేయవచ్చునని వారు నెల విచ్చిరి.

కలకత్తానుండి “Nature healer” అను మాస పత్రికను తెప్పించుచుంటిని.

1920 లగాయతు నేను ఆస్పత్రులమందుగాని, ఆయుర్వేద, యునాని మందులుగాని ఇంకవరకు వాడియుండలేదు. అప్పటినుండి నేను నిరోగదృఢ కాయుడుగానే యున్నాను ప్రతియేకాదశి కఠిన వ్రుపవాసము చేయుచున్నాను. ప్రతిదినము ప్రాతః స్నానము తప్పకుండ చేయుచున్నాను. అయితే మలబద్ధము నిశ్చేషముగ నివారణకాలేదు.

## నా మ గొం డ హ ను మం త రా వ

పక్కాహారమునువిడిచి అపక్వాహారము స్వీకరించడమువల్ల నివారణ యగునేమోయని అభీచినది. 1933 మే నెలలో అయినవల్లిలో జరిగిన మొదటి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు పోయి యుండగా, మొదటిరోజుననే నాకు జ్వరము కన జినది. నేను భయపడి అమలాపురము ఆస్పత్రిలో ఇక్కడ ప్రింటుగా పోయి చేరుదునని చెప్పగా, మ॥ రా॥ శ్రీ ఘచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, మ॥ రా॥ శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు, మ॥ రా॥ శ్రీ అయ్యంకి వెంకట్రామయ్య పంతులుగారు నన్ను నివారించి, ఆకాలమున నచ్చటికి పోవుట సరికాదనియు, తాము ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే జ్వరమును నిలిపెదమనియు చెప్పిరి. మ॥ రా॥ శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు నాకు ఎనిమా చేయించిరి. అందువల్ల ఆరాతీ సుఖముగా నిర్వివచ్చినది. 2,3 రోజులలో జ్వరము శగ్ధి సంపూర్ణారోగ్యము కలిగినది ఆకాలమున అందరితో బాటు నేనుకూడా అపక్వాహారమునే స్వీకరించుచుంటిని, అప్పుడు “ప్రకృతిచికిత్సక” అను పరీక్షలో నుత్తీర్ణుడనైతిని. 1933 జూన్ నెలలో బెనారసులోనుండగా నొక దినము జ్వరము తలనొప్పివల్ల బాధపడితిని. అయిన నేలాటిమందును పుచ్చుకొనలేదు. గంగా స్నానము రెండు దినములు కఠినపడవనానుచేసి తిని. అందువల్ల జ్వరము శగ్ధిపోయినది. నాకు ప్రకృతి చికిత్సయందు చాల నమ్మక మున్నది. అపక్వాహారమునే స్వీకరించవలెనని నేనంతప్రయత్నించినను మాయుంటివారి నిర్బంధమువల్ల నది సాగకుండ నున్నది. నాకు రెండు నెలలక్రింద గజ్జ (చిడుము) ఎడమ చేతిపైన లేచి చాల బాధగాయపడినది. ప్రతి దినము దానికి ఆవిరిపట్టడము, వేడినీళ్ళు ధారగా వేయడము, ఈరీతిగా చేయుచుంటిని. ఇందువల్ల బాధనివారణయగుచుండెను. ఇప్పుడు నిశ్శేష

ముగా గుణమయినది.

1937 జూలై అఖిరువరకు వుద్యోగములోనుండి నందున నావద్దనుండిన ప్రకృతి గ్రంథములకు పఠించుట కవకాశములేకుండినది. ఇప్పుడు పాలపర్తి సరసింహారావుగారి “దీర్ఘరోగ చికిత్సా సారము” ప్రకారము కొందరు రోగులకు సలహా లిచ్చుచున్నాను.

ఈ గ్రామము సూగూరు ఆంజనేయస్వామి గుడి వద్ద “మారుతి ప్రకృతి చికిత్సాలయము” అను ఆశ్రమమును నిర్మించవలెనని యోచించుచున్నాను. అది భగవదనుగ్రహము వలన కొనసాగవలయును.

నేను 1926లో మధరాసులో జరిగిన కాంగ్రెసు చూచుటకు పోయి యుంటిని. అప్పుడు ‘ప్రకృతి’ వార్షికోత్సవముకూడ జరిగినది. మ. రా. శ్రీ కె. లక్ష్మణశర్మగారు వచ్చియుండిరి. వారివద్ద వారు రచించిన కొన్ని యింగ్లీషు పుస్తకములు వెలకు తీసుకొంటిని. వారెయ్యిద్ద ప్రకృతి చికిత్సా విధానము గూర్చి సలహాలు తెలుసుకొంటిని.

డా॥ ఘచ్చా వెంకట్రామయ్యగారికిని, మ. రా. శ్రీ అయ్యంకి వెంకట్రామయ్యగారికిని మ॥ రా॥ బా. సుందర గోపాలరావుగారికిని కీర్తి శేఖరై న నారిశెట్టి హనుమయ్యగారికిని, వారి యొక్క సదుపదేశములకు నేనంతయుకృతజ్ఞుడను. హిందూపురమున కీర్తి శేఖరై న యోగి సిద్ధప్ప వారు విద్యావంతులు కానప్పటికిని, వారి యమోఘమగు స్వానుభవమువల్లను స్వార్థత్యాగము వల్లను, యెందరికో మేలొనరించి, వారి బాధల నివారించిరి. వారు చిరస్మరణీయులే. వారి యాశ్రమమునకు వచ్చిన రోగులందరికిని వైదితముగా సలహాలు, స్థలము నిచ్చుచుండిరి. వారు లక్షాధికారులగుటచే నితరులనుడి యొక దమ్మిడియైన స్వీకరించినవారు కారు. వారి జీవితమే ధన్యము. ఓం శాంతిః శాంతిః.

మల్లవిద్యా ప్రవీణులును, ప్రకృతివైద్య విశారదులును నగు  
శ్రీ శ్రీ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణమాచార్యులుగారిచే నిర్మితమైన  
“ప్రకృతివైద్యాశ్రమ ప్రశంస”

- సీ. శ్రీకరవిజ్ఞానం • శేఖరుండో “రామ, కృష్ణభూషణ”దివ్య • కృపను “భీమ  
వరపురంబున”యామృతం • తరుగుల్కు లతలచే, నతిపవిత్రంబుగా • నలరినట్టి  
యున్నత స్థలమునం • దొప్పె “ప్రకృతివైద్య, ఆశ్రమం” బచ్చట • యఖిలలోగ  
రాజులులను “వేగి • రాజు కృష్ణంరాజు, బరిమార్చుచుండె బల్ • పట్టుబట్టి
- తే. గీ. అట్టి యీ యవకాశంబు • నడచినైచి, చిక్కుజెందక ప్రజలెల్ల • శ్రేష్ఠమైన  
ఆయురారోగ్యభాగ్యంబు • లందిసౌఖ్య, మనుభవింపుడుపరమార్థ • మునుమఱువక.
- తే. గీ. భీమనరమున సహజమా • భీమబలుడు, రాజకులదీపకుడు వేగి • రాజు కృష్ణ  
రాజసత్తముఁ డత్యంత • రమ్యమైన, ప్రకృతివైద్యాశ్రమంబును • ప్రకటపరిచె. ౨
- ఆ. వె. మట్టిపూడివిడిచె • మాన్యుతాతలిదండి, విడిచె చుట్టములను • విడిచె సతిని  
విడిచె సుఖమువిడిచె • విడిచెనధనధాన్య, రాసులెల్ల కృష్ణ • రాజవరుడు. ౩
- తే. గీ. వైద్యులెల్లరు విడిచిన • వాడుగాని, యింటివారెల్లరునుగూడ • యంటవెఱుచు  
పాడువ్యాధికి గురియైన • వాడుగాని, ప్రకృతివైద్యాశ్రమంబున • బ్రమకఁగలడు.
- క. ఆర్భాటము లేక చ్చట, దార్భాగ్యపురుగ్గృతలను • దండించిత్రర్థ  
గర్భాంతర భాగంబుల, నిర్భాగ్యముఁ బాపి సుఖము • నింపుడు రెలమి. ౪
- తే. గీ. ఒడలు చెడనేని జడియక • కడుముదమున  
ప్రకృతి నిర్మిత భక్ష్యముల్ • భక్షణంబుఁ  
జేసి యారోగ్యమునుబొంది • గాసిబాసి  
సౌఖ్యపడుడిక జనులార ! • శాశ్వతముగ. ౫
- తే. గీ. కుసుమక్షయలకు గురియైన • కువలయాక్షు, లెల్లరచ్చోట తమబాధ • కొల్లలెట్టి  
సుఖముఁ గొనిపోవుచున్నార • సూర్యచంద్ర, జలమునభమిల వాయుపూ • జలనునల్పి.

హతయోగాశ్రమం,  
యేనుగవానిలంక.

}

ఇట్లు,

శ్రీ రామ రాజయోగి.



## వైద్య సోదరులకు నా మనవి

ఏ వైద్యవిధానము ననుసరించు వైద్యునికైనను నామనవి యేమంటే, మీవద్దకు వచ్చు రోగులను బిడ్డలవలె ప్రేమించియు, ఆదరించియు, వారి బాధా నివారణయందే దృష్టినుంచి చికిత్స చేయవలయునేగాని, వారిచ్చు డబ్బునకు ప్రతి ఫలముగ మాత్రము చికిత్స చేయుచున్నటుల తలంపకుడు. మఱియు రోగము వచ్చినవారికి చికిత్సచేసి యారోగ్యము కలిగించుటకంటే రోగములు రాకుండనుండుటకు మీరు నిరంతరము కృషి చేయడు. అటుల రోగములు రాకుండ చేయవలయునన్న ఆరోగ్య విధులను తప్పక నాచరించుచు, ప్రకృతి పరుద్ధాహార విహారములను సేవింపకుండుట ముఖ్యమని ప్రతి వైద్యునికి తెలిసిన విషయమే. కాని జహ్వచాఽల్యము చేతనా, మనశ్చాంచల్యముచేతను, నాహారివిహారాదులయందు ప్రకృతి విరుద్ధముగ ప్రవర్తించుచునే యున్నారు. ఈకాలమున చుట్ట, బీడి, సిగరెల్లు, త్రాగనివారును, కాఫీహోటల్ ఆహారములను తినినివారును, వైద్యులలో నూటికి పది మందికూడ వుండరినచో వింతకాదు. ప్రజల కారోగ్య విధానములను బోధించి యారోగ్య సంరక్షణ చేయవలసిన వైద్యులే యారోగ్య విధానములకు దూరులై నచో యింక ప్రజలగతి యేమి? కంచెయే చేను మేసిన కాషేమి చేయగలడు. కనుక వైద్యసోదరులారా! మీరు ప్రకృతి విరుద్ధముగ కాఫీ హోటల్ ఫలహారములు మొదలగు యాహారములనుమాని, చుట్ట, బీడి, సిగరెల్లు

డా. కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు ఎ. ఎల్. ఐ. యం

మొదలగు దురభ్యాసములను వదిలి, ఆరోగ్య విధులను విధిగ నాచరించుటకు ప్రయత్నించుటయేగాక, మీ వద్దకు వచ్చు రోగులకు కూడ ప్రకృతి పరుద్ధాహార విహారములను మాన్పించి, యారోగ్యవిధులను తప్పక నాచరించునటుల బోధింపుడు. మీ రేవైద్యము చేయుచున్నను రోగులకు ప్రకృతి పరుద్ధాహార విహారములను మాన్పించి యారోగ్య విధానముల నాచరింప చేయుచు, చికిత్స చేయుచున్నచో మీ రతి త్వలో రోగుల రోగనివారణ గావింపగలరని నాభీగ నమ్మవలయు. రోగులు లేనిచో డబ్బు యెట్లు సంపాదింపగలమనే చింతను మాని నిరంతరము ప్రజలయొక్క యారోగ్య సంరక్షణ యందే దృష్టినుంచి కృషి చేయుచున్నచో ఈశ్వరుడు సర్వదా మీకు మేలొనర్చగలడు.

కనుక వైద్య సోదరులారా! మీరు సాత్వికాహారములను మాత్రము సేవింపుచు, మీ రోగులకు కూడ సాత్వికాహారములనే శుభ్ర పానాదులయందు నీయమించి, వానినికూడ నిరంతరము యారోగ్యవిధానముల నాచరించునటుల యారోగ్యవిధులను స్వలకును బోధించుచు నిరంతరము మానవసేవయందే నిమగ్నులు కండు. మానవసేవకొరకే వైద్యప్రవృత్తి యవలంబింప వలయునుగాని, కేవలము ఉదరపోషణ కొరకు రోగులను మోసముచేసి డబ్బు సంపాదించుటకు కాదని గొప్పింప ప్రార్థన.

మీ రోగ నివారణకు  
ప్రకృతివైద్యము నవలంబించండి.

# పండు పండుచోట రోగము తాండవ మాడుచున్నది.

డా॥ వాడవల్లి మురహరిరావుగారు

మా పక్కటెనుములో చూచిన విషయములు తూర్పు గోదావరిజిల్లాలోని రాజవోలు పట్టణము మాదొడ్డిపట్ల క్యాంపుకు సమీపమున యుండుటచే యనేక పర్యాయములు అక్కడికి వెళ్లి చాల విషయములు గమనించితము. మార్కెట్ పండుచు వస్తువులు గమనించగా ప్రజలు ఈజిల్లా పంటలకు తీసెట్లు ఆరోగ్యముగాలేదు. కూరలు కాయలు పండ్లు తినుట చాల తక్కువ. తెల్ల మరబియ్యము, కాఫీ, టీ వగైరా వస్తువుల వాడుక యెక్కువ. 15-4-39 తేదీన రాజవోలు లో పెద్దసభ యాస్పత్రులో విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసినారు. అందు ప్రసక్తి చికిత్సను గురించియు, అహారమును గురించియు విపులముగా చెప్పితము. వోరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు టీకాలవల్ల కలుగుచున్న అపకారములను గురించి విపులముగా వివరించిరి. అందరు టీకాల నిష్పంధమునుండి అరిగించబడినదిగా నొక తీర్మానము చేసిరి 16-4-39 తేదీన అమలాపురం వెళ్లి అనేకులతో మాట్లాడి పై పనులను గురించి మంచి ప్రబోధము చేసితము. 17 తేదీన జగ్గన్న పేట వెళ్లి యక్కడ టీకాలచే మరణించిన వారి బంధువుల నుండియు, ఇతరుల నుండియు యీ టీకాలవల్ల కలుగుచున్న ప్రమాదములను గురించి స్టేటుమెంట్లను తీసికొంటిమి. ఈయూరిలో బుడ్డ, బోదకాలు, బలహీనత హెచ్చుగాయన్నది. దీనికి కారణము అహారము - చాపలు హెచ్చుగా

వాడుట; దంపుమబియ్యము, పండ్లు, కూరలు వాడక పోవుట. అయియున్నది. ఇదిగాక యీయూరి ప్రజలు వ్యాపారస్థులగుటచేత వ్యవసాయకులు కాకపోవుటచేత వ్యాయామమే తగును. సూర్యుని యెండయందు పనిపాటులు లేవు. అనాటికానాటికి జతరాగ్ని తగ్గిపోవుచున్నది. మేము అపకార వారము పూర్తిగా కొబ్బరివాడుట చూచియాశ్చర్యముబొంది “బాబూ! యీకొబ్బరి మీకెట్లు పడుచున్నది!” అని తాము విషమువలె కొబ్బరిని చూచెదమనిరి. అట్లే చింతపల్లి వగైరాలు వెళ్లి అనేకమంది బిడ్డలను తనకే జేసితము.

తమ శాఖా సమన్వితమై ఈ కొబ్బరి చెట్ట కల్ప వృక్షమై, సంవత్సరమునకు పన్నెండుసార్లు కాయల నిచ్చుచు, నూరు సంవత్సరములు జీవించి యీ అమృతవృక్షము, యీజిల్లాలో సగభాగము పైగా యాక్రమించియున్నది. అట్లే అచ్చటచ్చట యుటితోటలు, పసనచెట్లు యితర వృక్షరాజములు అలరారుచున్నవి. చాలభాగము దివ్యమైన గోదావరి జలములక్రింద సాగువదాళువపైరులు పండుచు ప్రజలకు సమృద్ధిగ జేయుచున్నది భూదేవి. ఇట్టి కమనీయమైన భూభాగమందు వ్యాధులు విజృంభించుటకు విరుగుడు సహజమైన కొబ్బరి దంపుమబియ్యము పండ్లు కూరలు విరివిగా వాడుటయు, యెక్కువ శక్తిను నహించి దేహపరిశ్రమ చేయుటయునై యున్నది.

టీకాలవలన గలుగు నష్టములను  
తెలుసుకొనండి

నావయస్సు 43 సంవత్సరములు. నాకు సుమారు 20 సంవత్సరములనుండి మలబద్ధకము, శుక్లసప్తము, శ్వాసకాసలు, మరియు మేహ సంబంధముగ జబ్బులు వున్నవి. 3 సంవత్సరములనుండి శరీర మందలి ప్రతి కీలుగో నొప్పి, అండవాతము, అతిమూత్రము మొదలగు జబ్బులు కలిగి చాలా బాధపడుచుంటిని.

నేను ఆయుర్వేద, యూనాని, ఇంగ్లీషు మొదలగు ననేక వివిధములగు నౌషధముల నేవించి తిని. కాని ఎంతమాత్రము గుణము కనుపించక ఇంటికి చేరుకొని చాలా వ్యాకులముగా యున్న నమయములో నా స్నేహితుల సలహా ప్రకారం శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, మోర్ట్రాట, గుంటూరుజిల్లాకు భార్య యుక్తముగా వచ్చి శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. తదుపరి నిదిగవ నుడహరించిన రీతిగా చికిత్స పొందినాము.

ఒక మాసమువరకు చప్పిడి భోజనము అనగా ముడిబియ్యపు అన్నము, (కారము, వుప్పు, వుల్లి, వెల్లుల్లి, యెమాత్రము లేకుండా) బీరి, పొల్ల, దోస, సారి మొదలగు కాయగూరలతో నొక పూటభోజనము సాయంత్రము అరిటిపండ్లు, నారింజపండ్లు మొదలగునవి నాహారముగా తీసుకొనుచుంటిమి. ఉదయమున లింగస్నానము, సాయంత్రము కటిస్నానము, నిత్యముచేయుచు, తదుపరి. దేహమునకు సహజముగ నుష్ణమువచ్చు

వరకు ఆసనముల నభ్యసించుచుంటిమి. మరియు నాలుగురోజుల కొకసారి మృత్తికాస్నానము, ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయుచుంటిమి.

రెండవ మాసములో నాచప్పిడి భోజనముకూడా మాయిష్టానుసారముగా విరమించుకొని పాలు, పండ్లుచూత్రమే నేవించుచు కాలము గడపితిమి. ఇట్లు చికిత్స పొందుచుండు కాలమందు సుమారు 10 సంవత్సరముల క్రిందట భౌషధములు నేవించిన మీదట నివారణమై పోయినదనుకొనిన గ నేరీయా కనిపించి కొద్దిగా గొప్పపెట్టి ఉపశమన స్నానములనల్ల పూర్తిగా శమించిపోయినది. తదుపరి 21 రోజు లుపవాస చికిత్స చేసితిమి.

ఉపవాసకాలములో నిత్యము ఎనిమాతీసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు నా దేహమునుండి పసులులాంటి మలపదార్థ మెంతయో పోవుచుండెడిది. మరియు భోజనములేని నాపుసవాసకాలమందు నిత్యము, 8 మైళ్ళకు తక్కువతెగుండా నడచుచుండువాడను. అప్పుడు నాకెంతో ఉత్సాహముగాను ఆశ్చర్యముగాను వుండెడిది. తదుపరి పథ్యము తీసుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము తీసుకొనుచుంటిని. దీనితో లోగడ నాకున్న మలబద్ధకము, శుక్లసప్తము, శ్వాసకాసలు, గ నేరీయా, అతి మూత్రము మొదలగు జబ్బులన్నియు నివారణమై మరిల నా కారోగ్యము కలిగినది.

## వివరణము

1939వ సంవత్సరం మే నెల సంచికలో 143 వ పేజీలో క్షయరోగికి సలహా అనువాదమునందు “పిండి పాలు” తీసికొనవలసిన దని సలహా ఇచ్చియున్నాడు. అది కొంతమందికి వివరముగ తెలియలేదు.

పిండి అనగా గోధుమపిండిని మొటిలో వేసికొని లాలాజలముతో కలియునట్లు చప్పరించి నమరిమిగిండుట. ఇట్లు ఆభ్యాసముకొలిపి పరిమాణముతో ప్రార్థించి తీర్చి ననుసరించి పోషించవచ్చును. ఆపూటనే ఆవుపాలా త్రాగవలెను.

# నాక్షయవ్యాధి నివారణమైనది

మద్ది నేరి సరస్వతమ్మగారు

నేను 5, 6 సంవత్సరములనుండి తెల్లకాసుమవ్యాధి తోను, క్షయరగ్గుతోను బాధపడుచుంటిని. నాశక్తికొలది వివిధావధములను నేవించితిని. అందునల్ల ప్రయోజనములేకపోగా నాస్థి దుస్థితిగా మారినది. ఈ విధముగా బాధపడుచు జీవితముం దాశలేక నిస్పృహచేసి శీఘ్ర యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. అంత నే నీవిధముగా చికిత్స ప్రారంభించితిని. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, స్నానాంతరము దేహశక్తిని సుసంపించి నడకపరిశ్రమ, పదిగంటలకు చప్పిడిభోజనము, మధ్యాహ్నము కాళ్ళకు యెరుపు, యెదురుకొమ్మలకు పూదాతలకు నీలి రంగడ్డముల సమర్పిత ఆదిత్యపేటికా స్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము, తదుపరి ఫలాహారము చేయుచుండెడిదానను.

ఈ విధముగా మూడుమాసములు గడచిన తదుపరి సునాయాసముగా 21 రోజులు నేవిధముగా నాహారములేకుండా వ్రువవాసచికిత్స చేసితిని. తదుపరి పరివర్తముపుచ్చుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. ఇదివరకు కూర్చున్న లేవలేక లేచిన మరల కూర్చుండలేకయుండి ఒక

ఫర్లాంగు దూరమైనను నడచుటకు శక్తిలేనట్టి నేనిప్పుడు 5, 6 మైళ్లు సునాయాసముగా నడవ గలుగుచున్నాను. ఇదివరకు రక్తములేక క్షీణించి పోయిన దానికీర్మకు నూతనరక్తముపట్టి దేహమున కొకవిధముగా పసిమిరంగు కలిగినది. నా రుగ్మతలన్నియు సుపూర్ణముగాపోయి నే నొక నూతనజన్మనై త్రితిని. ఇప్పటి నాస్థి నాకేచాలా ఆశ్చర్యమును సంతోషమును కలిగించుచున్నది.

ఈ డాక్టర్లందరు వ్యాధులయొక్క మూల కారణమును తొలగింపలేక వాటి లక్షణములగు పై కారణమును మాత్రము వారియొక్క బాపధములు ఇంకనులు, ఆపరేషనులు మొదలగువాని సహాయముతో అణచివేయుచున్నారు. ఇంజక్షనులు పొడచుటలోను ఆపరేషనులు చేయుటలోను నొకొక్కప్పుడు నిండుప్రాణములను నులుపుగా తీయుచున్నారు. కాన అనారోగ్యముతో బాధపడు నా సోదర సోదరీమణులందరు వ్యాధియొక్క మూలకారణము తొలగించునట్టి యీ ప్రకృతి చికిత్సను పొందినావలె సుఖించునలెనని మనః పూర్వకముగా మోచ్చు రించుచున్నాను.

## ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటించబడు  
ప్రకృతివైద్యసచిత్రమాసపత్రిక  
సంపత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్,  
బెజవాడ.

## ప్రకృతిగ్రహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సానిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలపి ఒక రూపాయకు అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమ్మకమునకు సిద్ధముగయున్నది.  
అసలుధర 3-0-0  
చందాదార్లకు 2-8-0

# ఆంధ్ర దేశములో విరివియైన ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

1939 సం॥ యేప్రిల్ 13 వ తేదీన భీమవరములో జరిగిన ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి వైద్యుల సభ యందు చేయబడిన తీర్మానములు.

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమును ఇంకను విరివిగ సాగించుట అత్యంతావసరమని ఈ సభ వారి భిప్రాయపడుచు అందుకుగాను ఈ క్రింది కార్యములను నెంటునే చేయుటకు ఈ సభ వారు తీర్మానించుచున్నారు

1. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మబోధక కళాశాల నొక దానిని స్థాపించుట.

2. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మకేంద్ర వైద్యసంస్థ నొక దానిని స్థాపించుట.

3. ప్రతి మండలమందును ప్రకృతి ధర్మవైద్య సంస్థ నొకదానిని స్థాపించుట.

ఈ సభా తీర్మానములను ఆచరణలో పెట్టుటకై ఈ క్రిందివాని ఉపసంఘముగా ఏర్పరచడమైనది.

అధ్యక్షులు:—

నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు

ఉపాధ్యక్షులు:—

1. భిక్షు

2. అల్లూరి రామకృష్ణారాజుగారు

3. పొట్నూరి స్వామిబాబుగారు

4. ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు

5. బొల్లంపగడ సుందరగోపాలరావుగారు

మంత్రీ:—

పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు

ఉపమంత్రీ:—

వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు

వాడపల్లి మురిహారావుగారు

సభ్యులు:—కలిదిండి గంగరాజుగారు

అయ్యంగి వేంటుగమణయ్యగారు

అడసుమిల్లి కృష్ణారావుగారు

క. నారాయణస్వామిగారు, కుప్పం

ముక్కామల హనుమద్దీక్షితులుగారు

గురిబండి రామచంద్రారెడ్డిగారు

గొల్లిపర

జోన్యల కీర్తరామమూర్తిగారు, ఉండి

ఉపపాదకులు:—పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య

ఆమోదకులు:—కలిదిండి గంగరాజు

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంత ఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకునైనను నేర్చుకొనుట విధియైనప్పటి. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యముగ విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు పత్రికగలదు. మీ కేమిరుగ్గుతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహాలనిత్తుము.

మేనేజరు,

ప్రకృతి - బెజవాడ.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

ఇతరులకు చందాదాగ్గి  
1 4 0 1 4 0

ఇతరులకు చందాదాగ్గి  
అనుభవయోగభాష్యము

క్షయ 0 12 0 0 8 0  
శుక్లస్థము 0 12 0 0 8 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

వేదాంతము, ఔత్తరములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు  
ఒక్కొక్కటి

ఇతరులకు 1 8 0  
చందాదారులకు 1 2 0

మహాయోగము 0 12 0 0 8 0

ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు

నిర్వచనాంతరము 0 12 0 0 8 0

ఒక్కొక్కటి

ఇతరులకు 3 0 0

యుక్తప్రకృతిము 0 8 0 0 5 0

చందాదారులకు 2 8 0

రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు

ప్రకృతి 16వ సంపుటము

ఇతరులకు 1 4 0

1 భాగము 0 8 0 0 5 0

చందాదారులకు 1 0 0

2 భాగము 0 8 0 0 5 0

17, 18, 19, 20 సంపుటములు

ఇతరులకు 3 0 0

చందాదారులకు 2 8 0

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexualology and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

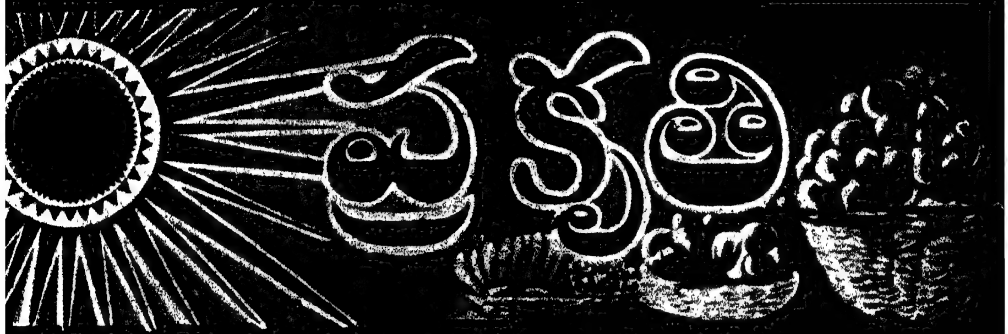
Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus  
apply to:—

The Chromopathic Institute,  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA





సచిత్ర సహజ వైద్య మాన పత్రిక

జూలై  
1939  
గి  
సూక్తర చందా  
రూ 3-0-0  
చెబవాడ

విషయ సూచిక

అనోక్సిజన్	193
కమ్యూన్	195
పాదుడుకు ప్రికృతి విధానం	197
ఒక స్థూమ భీమబలి శామి-ప్రస్థానం	199
స్వీయచరిత్ర	201
ప్రికృతి చిత్ర	205
చిత్తాల వాతం	209
మానవదేవ చర్మ-సదాచా మూల	222

C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY  
Acc No - 36--  
Date  
CUDDAPAH.



# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు			పెల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
సూర్యకిరణచికిత్స	4 8 0	3 8 0		
ప్రాథమికప్రభావకరం	2 0 0	1 8 0		
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0		
వర్ణచికిత్సముంజరి	0 6 0	0 4 0		
వర్ణచికిత్సము	0 5 0	0 4 0		
జలచికిత్సాగ్రంథములు				
నోటిచికిత్స	3 0 0	2 8 0		
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
నోటిచికిత్స	0 12 0	0 8 0		
నోటిచికిత్సముంజరి	0 6 0	0 4 0		
నోటిచికిత్సము	0 4 0	0 3 0		
నోటిచికిత్సము	0 6 0	0 4 0		
నోటిచికిత్సము	0 6 0	0 4 0		
నోటిచికిత్సము	0 1 0	0 0 6		
అహారశాస్త్రాగ్రంథములు				
విద్యుచ్ఛారభావిజనము				
(కొన్నివిధములు)	1 8 0	1 0 0		
అహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0		
అహారము 2 భాగము	0 4 0	0 3 0		
పచ్చిపండ్లలనివ్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0		
తెల్లని క్రమాలని వివరము	0 6 0	0 4 0		
తెల్లని వివరములు	0 6 0	0 4 0		
జంతుల చికిత్స	0 3 0	0 2 0		
సమరసాహారము వివరములు	0 2 0	0 1 0		
అహారసమగ్రము	0 2 0	0 1 0		
అహారము	0 2 0	0 1 0		
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0		
దురభ్యాసఖండములు				
జీవహింస	0 4 0	0 3 0		
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0		
మహారోగము	0 8 0	0 6 0		
పాదములు - ముక్కు పాదము	0 4 0	0 3 0		
కలుముల - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0		
దేహదైవము ముఖముపాదము	0 4 0	0 2 0		
వివిధచికిత్సాగ్రంథములు				
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 4 0	1 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	2 8 0	2 0 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 8 0	1 8 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 8 0	1 0 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 4 0	0 15 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 8 0	1 0 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	1 0 0	0 12 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 10 0	0 8 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 8 0	0 6 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 3 0	0 2 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 6 0	0 4 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 5 0	0 3 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 5 0	0 3 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 1 0	0 1 0		
ప్రకృతి అహార శాస్త్రము	0 4 0	0 4 0		

కిర్తి శేషమూలై న  
శ్రీ మంగయ్య పిన్ని గారు



ప్రకృతజీవనాలు - ఆశీమానులు

ఆయ్యంకి వేంకట రమణయ్య గారి తల్లి

(వీరిగూర్చి మేనెల 'ప్రకృతి'లో ప్రచురింపబడినది.)

C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY

Acc No --- 36 ---

Date . . . . .



సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0

# ప్రకృతి

విడి సం. చి క  
రూ 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

★ బెజవాడ.

సంపుటము 21

సంచిక 7

జూలై 1939

ఆరోగ్య గోష్ఠి

క్రొత్త పద్ధతి ప్రకృతిశిబిరము

డా॥ బొల్లప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు ప్రాసెస్ వ్యాసుము జూకో స్టేజి సంచికలో ప్రచురించియున్నాము. వారి సలహాప్రకారము ఒక శిబిరముగూడా నడుపబడుననియు వ్రాసియున్నాము. తరువాత మాకీ క్రింది జాబు శ్రీ డా॥ సుందరగోపాలరావుగారివద్ద నుండి వచ్చినది.

“1939 జూన్ మాసపత్రికలో రెండు శిబిరములు నడుపదలచినట్లున్నూ, రెండవ శిబిరాధిపత్యము బొ॥ సుందరగోపాలరావుపైన వుంచినట్లున్నూ ప్రచురించుట నలన ఆట్టి కార్యభారమును వహించుటకు సదరు గోపాలరావుకు సామర్థ్యము చాలదని ఆట్టి శిబిరము ప్రకృతిపరిపక్తువారు ఆన్ని శిబిరములు ఏర్పాటుచేసిన విధముగానే శిబిరాధిపతిని నియమించిన ఆన్ని శిబిరములకు వచ్చినట్లే వచ్చి కార్యమునెరవేరునట్లు చూపగలదని చదువరులకు తెల్పుగలందులకు కోరుతున్నాడు. రెండు శిబిరములలో మొదటి శిబిరమునకు ఏ తేదీ యెచ్చట ఏర్పాటో తెలిసినదికనుక రెండవ శిబిరము యము తెలుపబడును. స్థల నిర్దేశమునకు పరిపక్తువారు



సంపాదకుడు

పరిస్థితులను చూచుటకు గోపాలరావును కలసికొనవలసి యుండును.

బొ. సుందర గోపాలరావు,

రాజమహేంద్రవరము,  
8-6-39.”

పాతపద్ధతి శిబిరము 1940 సం॥ యేప్రియల్ 1 తేదీ మొదలు 21 వ తేదీవరకు జరుగును. శిబిరమును దొడ్డిపల్లకు శ్రీయుతులు చేగొండి

రామజోగయ్యగారు రావణాసినించి యుద్ధమునకు  
శిబిరము సమీపమునందు సమీకమున్న  
వారే శిబిరాధిపతిగా నుందురు. డా॥ గోపాల  
రావుపంతులుగారు వాగ్దానిన కొత్త శిబిర  
విధానమునందు పరిపూర్ణముగా నమ్మకము  
గల శ్రీ పంతులుగారే శిబిరాధిపతిగానున్న  
యెడల శిబిరము జయప్రదముగా జరుగునని  
మా నమ్మిక. ఆ విధానమునందు నమ్మికలేని  
వారు శిబిరము సమీపమున హాస్యాస్పదముగా  
నుండును.

అయినను మేము పరిశుక్త సభ్యులను గోరున  
దేమనగా డా॥ గోపాలరావుగారి విధానము  
మీద నమ్మకముగలవారైతే నను శిబిరాధి  
పతిగా నుండవలయుననియు వారు మాకు  
తెలియజేయ వలయుననియు మనవిచేయు  
చున్నాము. శ్రీపంతులుగారు శిబిరస్థలమును,  
కాలమునుగూడ తెలుప గోరుచున్నాము.

### ప్రకృతి పత్రిక

ఇందులోని వ్యాసములలో స్వీయచరిత్ర అన  
సరములేదని 1, 2 రు వాగ్దానిన. త్రిదోషము  
లనుగురించి అతి చాలా క్లిష్టముగానున్నదని  
1, 2 వాగ్దానిన. సౌరాష్ట్రాక్షరి మనకెందుకన్నా  
రు 1, 2రు. కాని పత్రిక చదివేవారిలో వివిధ  
అభిరుచుల వారుందురును సందాదకులకు  
మాత్రమే తెలిసిన రహస్యము. ప్రకృతిపత్రిక  
లోని భాగములన్నిటిని మెచ్చు రోగులు,  
యోగులు, భోగులు - వీరి ఆహారవిహారము  
లలో భేదము లుండునట్లే మా పాఠకులలో  
పండితులు, పామరులు నుందురు. ఎవరి అభి  
రుచికి తగిన వ్యాసములు వారికి కావలెను.  
అందువలన అట్లు చేయుచున్నాము. సౌరా  
ష్ట్రాక్షరి యీ సంచికతో అయిపోయినది.

ఆరోగ్యతత్వముగూడా కావచ్చినది. స్వీయ  
చరిత్రగూడా పాఠకులకు రుచిపనియెడల  
వేరే గ్రంథముగాక అచ్చువేస్తాము. పాఠ  
కులు తమ అభిమతమును తెలుపవలెను.

### వైద్యవిప్లవము

అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు వ్రాసిన  
యీ గ్రంథము 150 పేజీలున్నది. వెల 0-4-0  
మాత్రము.

కావలసినవాడు:—

ఆరోగ్యవర్ధన సమాజము - చంద్రాల.

అంగలూరుపొట్టు, కృష్ణాజిల్లా.

ఆరోగ్యము, రోగము, రోగచికిత్స వీనిని  
గురించిన వివరములేగాక టీకాలను గురి  
ంచిన పుట్టుపూర్వోత్తరములతో యిందు  
సంపూర్ణముగా వివరములు గలవు. టీకాల  
యొక్క అస్థిరీతను యీ గ్రంథము బాగుగ  
నిరూపించినది. ప్రకృతి పత్రికా పాఠకుల  
గ్రంథమును తెప్పించి చదివి, బాగుపడగోరు  
చున్నాము.

ఆంధ్రదేశ టీకాల వ్యతిరేక సంఘము,

చంద్రాల.

ఇది ముందుండి కార్యస్థానము బెజనాడనుండి  
చంద్రాలకు మార్పబడినది. ఇది ముందునుండి  
సదరు సంఘమునకు సంబంధించిన జాబులు

కార్యవర్తి:—

ఆంధ్రదేశ టీకాలవ్యతిరేకసంఘము చంద్రాల,

అంగలూరుపొట్టు, కృష్ణా అని వ్రాయవలెను.

పూర్వము భీములు, ఇప్పుడు దుర్బలురు.

సైదాపేటలోని వై. యం. సి. ఎ. వ్యాయామ  
కళాశాల 1939-40 సంవత్సరపు తరగతులను  
ఆరంభించుచు విద్యాశాఖామార్కులైన  
వారే గారిచ్చిన ఉపన్యాసము స్థలాంతర

మున ముద్రింపబడినది. శ్రీవాల్మీకిగారి ప్రియత్నము సఫలమై, మన పాఠశాలలోని విద్యార్థులందరును భీమబలు రథేంద్రుడల దేశమున కెంతో మేలుకలుగును. నారినంకి ల్పము కార్యరూపముధరించునని నేను ఆశించు చున్నాను. గురుకులములలో విద్యార్థులు చదువుకొనునాడు విద్యార్థులు ఆరుబయట తిరిగి ఆటలాడుకొనుచుండిరి. విద్యార్థుల నీతి నియమములేగాక బలారోగ్యములుగూడ వృద్ధియగుటకు శ్రద్ధ తీసుకొను చుండెడి వారు. అప్పుడు భీములుగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు పిల్లలు ఆమోక్షానికి యిష్టపడరు తల్లి తండ్రులు! అందువల్లనే యిప్పు డీ బిడ్డ లిట్లు

దుర్బలేంద్రియులై నారు. మార్పురానియెడల జాతి క్షీణిస్తుంది. విద్యాశాఖామాత్యు లేనో చేసేదాకా నోట్లో వ్రేలువేసుకొని కూర్చోక దేశమునందలి వివిధసాంఘిక వ్యవస్థలను, వ్యాయామసంస్థలను, క్రీడా రంగములను యేర్పాటుచేసి బలారోగ్యములు పొందుట మేలు.

పట్టణములలోని స్కూళ్ళలో యెందుకూ పనికిరాని కేరము, చీట్లపేకలూ ఆడక అక్కడ వ్యయము లేకుండ ఆడుకొనుటకు వీలైన దేశీయ వ్యాయామములకు యేర్పాటుచేసి దేశీయ బలారోగ్యములను వృద్ధి పొందింప వలసి యున్నది.



## కడుపులో బల్ల

## చేపర్తి వెంకయ్య

నాకు రెండు సంవత్సరములక్రిందట కడుపులో కొంచెము నులిచొప్పగా నున్నది. అప్పుడు నేను యింగ్లీషు మందులను సేవించితిని. ఇంగ్లీషుమందులు తినుచుండగా, కడుపుఎక్కువ లావుగా పెరిగి బొడ్డుదగ్గర ఏమిటో లావుగా నున్నట్లున్ను, ఆకలిలేకపోవుట, విశేషముగా కపోవుటయును, యెడలంతయు నీరుచూపినది. అప్పుడు నేను మరల కొన్ని నాటుమందులనుగూడా సేవించితిని. అప్పటికిని రోగము అధికమగుచున్నది గాని ఏమాత్రీమును తగ్గలేదు. అప్పుడు నేను నా ప్రాణములపై ఆశలు వదలుకొంటిని. అప్పుడు నా స్నేహితుడు ఒకడు నన్ను దంతలూరు తమరిదగ్గరకు వెళ్లమని బలవంతపెట్టెను. అప్పుడు నేను మాత్రం

గారిని వెంటబెట్టుకొని దంతలూరు చేతిని. అచ్చట తెలగవారలగు దండా సోమయ్య గారి పశువుల పాకలో మా తల్లిగారు, నేను అచ్చట కొన్ని మాసములు కాపురముంటిమి. ఆయూరివా రందరును మాకు కొంత సహాయము చేసిరి. అచ్చట నాకు చేసిన చికిత్స ఏమనగా మొదట తొమ్మిదిరోజులు పొద్దున పూట నలుగుపెట్టి తలంటి స్నానము చేయించుచు, సాయంకాలము వేడినీళ్ళు పైకి స్నానము చేయించిరి. ప్రతిరోజు ఎనిమూ చేయించుచు, రేపు, మాపు నారింజపండ్లు తినుపించుచు అన్నములేకుండ తొమ్మిది రోజులు ఉపవాసముంచిరి. అప్పటికి నాయెంటిలోని నీరంతయును తగ్గిపోయినది. ఆకలివేయచుండెను. అప్పుడు

నాకు కొన్నిదినములు పూటకు ఒకగిద్దెడు గోధుమపిండి జావ కొన్నిరోజులు త్రాగించిరి. తరువాత ఒకగిద్దెడు గోధుమపిండితో రొట్టెల పెట్టెలో ఉడికించినటువంటి ఒకరొట్టె, కూర గాయలు ప్రొద్దున సాయంకాలము తినిపించుచు, మధ్యాహ్నము నాల్గు నారింజపండ్లను తినుపించుచు, ప్రొద్దునపూట సాయంకాలము పూట బురదపట్టిలు వేయించుచు, ఉడుకనీళ్ళు రబ్బరుతిత్తిలో పోసి ఉడయము సాయంకాలము పొట్టమీద కాపుకాయించిరి. కొన్నిదినములు మధ్యాహ్నముపూట మంచియెండలో ఒక గొట్టమునకు నీలిరంగు కాగితమునట్టి, కాగితమునుండి గొట్టముద్వారా సూర్యరశ్మి నా పొట్టమీద పడేటటుల కేంద్రీకరించిరి. ఉడయము సాయంకాలము వేడినీళ్ళు పైకిన్నానము చేయించిరి. ఈవిధముగా ఆ గ్రామములో నాల్గు మానములుగడపిరి. అప్పటికి నాపొట్టలావు అంతయు తగ్గిపోయినది. కాని యింకను పొట్టలోని అనుమానము పూర్తిగా తగ్గిపోలేదు. అప్పటికి రోహిణి కార్తై ప్రవేశించ బోవుచున్నది. గమక ఆ యూరిలో కూరగాయలు దొరకుట ఎక్కువ కష్టముగా నున్నది. గమక అప్పుడు నేను మా యూరువచ్చుటకు సెలవు పుచ్చుకొని గుంటూరు చేరితిని. ఇచ్చటగూడా యీ

విధముగానే కొన్ని మానములు చికిత్స జరుపుకొంటిని. తరువాత నాకు అన్నముపై హితవు పుట్టెను. కనుక పూటకు గిద్దెడు దంపుడు బియ్యపు అన్నము, కూర, వజ్జిగ అన్నము రెండుపూటలను తినుచు, మధ్యాహ్నము నారింజపండ్లను తినుట ప్రారంభించితిని. ప్రొద్దునపూట భావిదగ్గర చన్నీళ్ళు స్నానము, సాయంకాలము పైకి వేడినీళ్ళుస్నానమును చేయుచుంటిని. వారమునకు ఒకపర్యాయము ఎనిమా చేయుచుంటిని. ఇప్పుడుకూడా అదేవిధముగాచేయుచు, పూటకు రెండుగిద్దల దంపుడు బియ్యపు అన్నమును తినుచుంటిని. కూరలోమాత్రము కొంచెముఉప్పు కలుపుకొనుచుంటిని. వారమునకు ఒకసారి తలంటిన్నానమునుచేయుచుంటిని. నేను యీచికిత్సను మొదలుపెట్టి 1 సంవత్సరము 5 మాసములు అగుచున్నది. ఇప్పుడు భగవంతుని దయవలన నా వల్పు కలసాగానే యున్నది. ఉడుపులో ఏమాత్రమును అనుమానములేదు. ఆకలి బాగుగనే యున్నది. రెండుపూటలు విశేషము సాఫీగా అగుచున్నది. కండ్లు కొంచెము మసకలు మాము సన్ను పదలిపెట్టి పోలేకుండ యున్నవి ఇవి యిప్పటిలో తగ్గిపోయేటటుల నాకు కనపించడములేదు. పోతే పై పథ్యములో తగ్గిపోతవి అని నా సమ్మతము.

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తమయొక్క స్వంతతరంగ్యమును చక్కబరచుకొనునంత వరకునైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యముగ విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రికగలను. మీకేమిరుగ్గుతగలదో, మాకు తెలియచేయుడు. మీకు తగినపు సకముల నిర్ణయించి సలహాలిస్తుము.

మేనేజరు,  
ప్రకృతి - బెజవాడ.

# పురుషుడు ప్రకృతి విధానం

## దాని ఆనందం

నా మనవి వినుడు

కుందరాజు లక్ష్మీనరసమ్యగారు

నాకు ఇప్పుడు 25 వ సంవత్సరము. ఇది 5వ ప్రసవము. ఇదివరకు నాలుగోసాగూడా ప్రసవ వేదనవల్ల బాధపడి ప్రసవించిన తరువాత మూడురోజులవరకు కడుపునొప్పి బాధ ఎక్కువ ఉండి పథ్యము పుచ్చుకున్న తరువాత తగ్గింది. ఇంగ్లీషు ఔషధములుకూడా కొద్దిగా వాడుట కలదు. ఇదివరకు మన వాడుక ప్రకారము ఇంగువ, అల్లము, కారము, సొంతిపొడి, కాయము, ఈ విషములన్ని భజించుటచేత శరీరములో తాపముపుట్టి, తలనొప్పి కాళ్ళలాని నడచుటకు శక్తి లేక చాలా నీరసముగాయుండి గృహకృత్యములు చేయుటకుగాని, బిడ్డ సంరక్షణ చేయుటకుగాని, శక్తివీమయి లేక చాలా చికాకుగా ఉండేది.

ఇట్లుండగా మా నాన్నగారైన కలిడిండి గంగ రాజుగారు కడుపులో పోటుచే చాలా బాధ పడి ప్రకృతివైద్యముచేసి దేహరోగ్యము పొంది కులాసాగాఉండిరి. వీరికి ప్రకృతివైద్య మునందు చాలాచాలా స్మృతికలదు. తరువాత నేను ఎనిమిదవమాసమున అస్తవారింతు నుంచి కేశవరము పురిటికి వచ్చితిని. వచ్చిన తరువాత నాన్నగారు ప్రకృతిపురుషు పోసు కుంటే చాలా ఆరోగ్యముగాఉంటుంది, అట్లు చేయుమని చెప్పినారు.

మనవాళ్ళు కొందరు అట్లు చేయవద్దు. ఇది వరకు ఎవరూ చేయలేదని నన్ను భయపెట్టిరి. అదివిని నాకుకూడా కొంచెము భీతికలిగినది. అప్పుడు నాన్నగారు భయపడవద్దు, ముందు

కొందరు సాహసించి అనందమగు సుఖమును పొంది ఉన్న సోదరీమణు లందరకు జ్యోతి చూపవలెనని నాకు ధైర్యము చెప్పిరి. శ్రీ డాక్టరు క్రిష్ణంరాజు మామగారున్న మా నాన్నగారున్న నన్ను లింధరకార బంధురమైన పురిటిఫైను విడుదలచేసి సుఖప్రదమైన ప్రసవ గృహమునకు బాటజూపిరి.

నాకుజన్మించిన ప్రకృతి కార్యక్రమము.

ప్రసవించుటకు 20 రోజుల ముందునుంచి ఉదయము పూట ఉప్పు కారములు తగ్గించి దంపుడుబియ్యము అన్నమున్న సాయత్రము పండ్లుగాని లేక గోధుమరొట్టె మండినీరు తీసు కునే దానను. అప్పటినుంచి నిద్రపట్టి చాలా తేలికగా యున్నది. ఇట్లుండగా ది 20-4 33 సం॥ రాత్రి 9 గంటలకు ప్రసవవేదన ప్రారంభించి ఇదివరకువలె ఆలస్యములేక వెంటనే ప్రసవించి మగశిశువు కల్గినాడు. ప్రసవవేదన కలుగగానే అన్నముగాని, పాలుగాని ఏమి ఇవ్వక చల్లని మంచినీరు ఇచ్చిరి. వీలునుబట్టి గోరువెచ్చని నీరుతో ఎసిమా చేయించవలె నట; నాకు అవసరము లేకపోయినది. మంత్ర సానివచ్చి బిడ్డకు బాడ్డుకోసి పెసర నున్ని పిండితో శరీరము నలుగుపెట్టి గోరువెచ్చని నీళ్లు జన్నున్నానను చేయించినది. రెండుచుమి చాలు గోరువెచ్చని మంచినీరు లోపలికి పట్టి పరుండబెట్టిరి. నాకు గోరువెచ్చని నీళ్ళు కంట న్నానము చేయించి వెంటనే తడితుడిచి పొత్తి కడుపుకు బండు ప్రట్టి వేసి 15 నిమిషములు



ఉంచి తీసివేసిరి. మంచినీరు వడపోసి యిచ్చిరి. మరుచటి జెల్లె నారు జామున 4½ గంటలకు లేచి కొద్దిగా చల్లని మంచినీరు తీసుకొని ముఖ మార్చినచేసి 5 గంటలకు ఒండుపట్టీ 15 నిమిషములు ఉంచి తీసి తరువాత ఎసిమాచేసి కొంచెము నేపు ఆగి చన్నీళ్ళ శిరోస్నానము చేయించిరి కావలసివచ్చుచు చల్లని మంచి నీరు వడపోసి ఇచ్చేవారు. కావలిపై కొద్దిగా నిమ్మ కాయనము పిండకొనవచ్చును. స్నానము అయ్యేవఱకు 10రోజులు ఉదయము 5 గంటలకు, మధ్యాహ్నము 12½ గంటలకు, సాయంత్రము 5 గంటలకు, మూడువేళల ఒండుపట్టీలు వేసిరి. మూడుదినములు ఉపవాసము ఉంచిరి. చల్లని మంచినీరు తప్పక ఇచ్చేవారు. ఇదివరకు నోరు ఎండిపోయినను మంచినీరు కావాలంటే నెంబుచేస్తుండని వేడి నీరైనను ఇచ్చేవారు కారు. ఇంగువ, జెల్లెము, కిస్తూరి, వెల్లుల్లి, కారము, సాంతిపాడి, కాయము, తమలపాకులు వగైరా ఏమి ఇవ్వలేదు. నాలుగవ రోజు పథ్యము నారింజపండ్లు ఇచ్చిరి. మూడు రోజులవరకు నారింజపండ్లే ఇచ్చిరి. రెండు మూడు రోజులు తలనొప్పి వచ్చినది. తడిగుడ్డ ముఖముటూదవేస్తే తగ్గిపోయినది. ప్రసవించిన తరువాత ఇదివరకు ఉండే కడుపునొప్పి బాధ పథ్యము పుచ్చుకునేవరకు ఉండక ఒకరోజునకే తగ్గిపోయినది. ఆరున్నకటవ రోజుమొదలు దంపిన ముడి బియ్యపు అభిసర, బీరకాయ చప్పిడికూరి పెట్టిరి. సాయంత్రము నారింజ పండ్లు ఇచ్చేవారు. మామిడిపండ్లు, బత్తాయి, బొప్పాయి, సపోటాకూడా తీసుకోమనిరి. 11 వ రోజు పురిటిస్నానము చేయించిరి. నాకుచాలా ఆరోగ్యముగా ఉండుటచే 21 వ రోజునుంచీ రెండవపూటకూడా ఉదయముమాదిరిగానే

భోజనము ప్రారంభించితిని. మజ్జిగ, వెన్న వాడు చుంటిని, కూరలు: పొట్ల, బీర, ఆపప, దొండ, దోస, తోటకూరి, బచ్చలికూర, నెల వెళ్ళిన తరువాత కొద్దిగా పప్పుకూడా వాడితిని. నెను కటి విధముగా నీరసముగాలేక గృహ కృత్యములు చేయుటకు కలసాగా శక్తి చాలా బాగాయ్యెడిది. ఉపవాసము మూడురోజులు, గోరువెచ్చని నీటితో ఎసిమా చేసిరి. తరువాత సక్రిముముగా కాల విశేషము జరిగినది. బిడ్డకు జన్మస్నానము చేయించి పగుండబెట్టిరి. ఆముదముగాని, కర్పూరముగాని పోయలేదు. మంచినీళ్లతోనే మలము శుభ్రముగా వెళ్ళిపోయినది. ఆముదములో గుడ్డముంచి తలకు వేయుటగాని శరీరమునకు ఆముదముగాని, నవ్వులనూనెగాని, పొడరుగాని పూయలేదు. కుంపటిగాని సాంబోణి ధూపములు గాని ఇటువంటిపూర్వాచారపు పనులేమి లేకుండా బిడ్డకు ప్రితిరోజు స్నానముచేయించుట, మంచినీరుపట్టి పగుండబెట్టుట, ఇట్లే మూడు రోజులవరకు ఇతరపాలు ఏమి ఇవ్వక నాలుగు మూడుసార్లు మంచినీళ్ళేపట్టిరి. తరువాత పాలు పడినవి. ఇదివరకు బిడ్డలకుకూడా పాలు సరిపోయేవి. ఇప్పుడు ఇంకా ఎక్కువగా ఉన్నవి. ఇదివరకు బిడ్డలకు ఎక్కువగా ఆముదము పోస్తేనేగాని మలంజరిగేదికాదు. ఇప్పుడు ఎట్లు జరిగినదో చూడండి. లంకనమలు మూడురోజులు అయినతర్వాత అన్నముతీంటే నేగాని పాలుపడవుగదా! ఇప్పుడు ఎక్కడనుంచి వచ్చినవి. దీనికంతకు కారణము మానసిక చికిత్సేగదా! ప్రసవించిన గదిలోనికి గాలి రాకుండా పగలు రాత్రి తలుపులు తీయరు సరిగదా, కుంపటి పొగలతోను దుర్వాసనలతోను, పదిరోజులు స్నానములేకుండా నరక

కూపములో బంధిస్తూ యున్నారు. నాకు ఇప్పుడు అట్లు గాకుండా పగలుగాని, రాత్రిగాని ఎండవేళ అయినా తలుపులుగాని, కిటికీలుగాని ఎప్పుడు వేసేవారు కారు. కావలసినంత గాలి వచ్చేది. పత్తిరోజు బిడ్డకు నాశశిరఃస్నానముకావలసినన్ని చల్లనిమంచినీరు యిచ్చాపథ్యం. ఆహా ఎంత ఆరోగ్యమో ఆలోచించండి. బాలింశాలని ఎవరు గుర్తించలేరు. భగవంతుడు సకల బాధలు పెట్టవలెనని మనలను సృష్టించలేదు గదా. ప్రజలందరు విషతుల్యమైన ఘోరకృత్యపు పనులన్ని కల్పనలు చేసుకొని చాలా బాధలుపడుచుంటిరని భగవం

తుడు చూచి భరింపజాలక శ్రీ డాక్టరు క్రిష్ణం రాజు మామగారి గ్వారా ప్రజలందరినీ సరక బాధలోనుంచి తప్పించుట కొరకు ప్రచారముగావించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. నాకు ఇట్టి ఆరోగ్యప్రదమైన సుఖమిచ్చిన క్రిష్ణంరాజు మామగారికి అనేక నమస్కారములు చేస్తూ నావలె సోదరి సలీన గులందరు అంధకార బంధురమైన ప్రసవగృహములను విడుదలచేసుకొని సుఖ ప్రసవోన్ముఖులయ్యెదరని తమ కందరికీ అనేక నమస్కారములతో నాన్నానుభవముతో వ్రాసుకొన్న విన్నపము.

## ఒకప్పుడు భీమబలశాలురు - ఇప్పుడో?

విద్యామంత్రియైన వాక్కిగారు సైదాపేట, మదరాసు

వ్యాయామకళాశాల ప్రారంభోత్సవసమయాన ఇచ్చిన

ఉపన్యాస సారాంశము

మదరాసు సైదాపేట వ్యాయామకళాశాల దేశంలో వ్యాయామ విద్యను బాగా వెదజల్లింది. మదరాసు రాజధానివారంతా గర్వించతగి ఉన్నది ఈ మహోన్నత కార్యానికి. సిలోను, బర్మాపర్యంతం ఇటువంటి కళాశాల ఎక్కడా లేదు. కాంగ్రెసు మంత్రివర్గం వారు బొంబాయి రాజధానిలో ఇటువంటి కళాశాలను స్థాపించటానికి ఇప్పుడు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఈ కళాశాల ఇట్టి ఉన్నతదశకు వచ్చిందంటే దాని పీన్సిపాలగు బక్ గారి నిరంతర కృషి

వల్లనే అని చెప్పాలి. అందు కాయనకు మన మొతయు స్తోజులము.

మన దేశంలో పూర్వం ఆధ్యాత్మికంగా ఎక్కువ అభివృద్ధి ఉండేదిగాని తైహికంగా మనవాళ్లు అట్టే కృషిచేయలేదు. ఆశ్చర్యచూపారు. అందువల్ల దేహవ్యాయామవిద్య ఇతర దేశాల్లో-ముఖ్యంగా అమెరికాలో - అభివృద్ధి అయినంత ఈ దేశంలో కాలేదు.

మాకాలేజీ రోజుల్లో విద్యార్థులు డీల్లు క్లాసు లంటే ఎగకొట్టేవాళ్ళు. డీల్లు అంటే పెను భూతంలాగ ఉండేదవాళ్ళకి. కాని ఇప్పుడల్లా గాక విద్యార్థులు వ్యాయామవిద్య అంటే

ఎక్కవ శ్రద్ధ ఉత్సాహము చూపిస్తున్నారు. వ్యాయామ విద్యనునుపు వ్యక్తిగతంగా ఉండేది ఇప్పుడు సాంఘికమైంది. శాస్త్రీయం చేయబడింది దానిద్య. సాంఘిక ప్రయోజనం పురస్కరించు కొని పరిశోధనలు చేయబడుతున్నాయి ఇప్పుడు. ఈశ్రద్ధ పద్ధతి ఈ సైదావేట కళాశాలలో అమల్లో పెట్టెందని చెప్పాలి.

నిజంగా జాతీయైక్యత ఈ కళాశాల ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుంది. చూడండి ఈ కళాశాలలో అంధులున్నారు. అవిలున్నారు. ఇంకా ఎంతమందో ఉన్నారు. ఇంతమంది కిలిసి మెలసి చనివుకుంటూ, జాతీయతని తోడ్పడే కళాశాల యావద్భారత దేశంలోనూ ఇంకోటి ఉన్న దేమో చెప్పండి.

డిప్టింగ్ బోర్డులు మునిసిపాలిటీలు మొదలైనవి వారి వారి ఉపాధ్యాయుల్ని ఈ కళాశాలకు పంపి తరబీతు ఇప్పించుకోవాలి.

ఈ సైదావేట కాలేజీలో తయారైన విద్యార్థులమీద ఎంతో భారం ఉంది. కాళ్ళు దేశంలోకి వెళ్ళి ఈ వ్యాయామ విద్య బాగా వ్యాపింపజేసి బలహీనమైన భారతవర్షాన్ని శేజీవంతంగానూ పుష్కలవంతంగానూ తయారు

చెయ్యాలి పూర్వం మన దేశంలో మానసికోన్నతి గలిగిన హేమా హేమాలు, మంచి వ్యవహారజ్ఞులు, పరిపాలనా దక్షతగలవారు, గొప్పముఖాలు ఉండేవారు. వాళ్ళంతా ఇప్పుడు పోయారు. ఎందుచేతనంటే వారి దేహాలు బలహీనంగా ఉండేవి. రాజకీయంగాను, సాంఘికంగాను, మానసికంగానూ కూడా భారతదేశం పురుషార్థరింపబడాలి. కాబట్టి ఈకాలేజీవిద్యార్థులకు ది గొప్పభారం జవాబుదారీ ఉన్నాయి.

దేహవ్యాయామ విద్యాభివృద్ధి పషయమై చర్చించటానికి ఒకసభ ఏర్పాటుచేయదలచుకొన్నాను. ఈ రాజధానిలో దేహవ్యాయామ విద్యాభివృద్ధికి తగిన సమపాయములు చేయగలమని ఆశించుచున్నాము.

ఒకప్పుడు భీముల్ని కన్నటువంటి ఈ భారతదేశాభివృద్ధికి తోడ్పడటాన్ని తాము పునాది వేస్తున్నామనాలి. వ్యక్తి అభివృద్ధికోపాటు, దేశాభివృద్ధికోపాటు ఈ కళాశాల విద్యార్థులు తోడ్పడాలి.

మీరంతా దేశదాన్యశ్రద్ధలూల్ని తెగసరికి దేశవిమోచనానికి తోడ్పడాలి.

### శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము, మోర్రోట (కేసలెపోస్టు)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజనీరులు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండా యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొట్టి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, నంధ్యాత్వము, మరీయు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్ట్ జిల్లా పంపవలెను.

# స్వీయ చరిత్ర

49 రామ రాజ యోగీంద్రులు  
(గత సంవత్సర తిరునామ)

ఇంకను అవిగాక 1922 లో మిశాయి, నల్ల మండు, మాంసము, 1931 లో శేనె, 1932లో నారింజ, దుర్బ్యసనము, పక్షిపతి మహాసంగ్రామము, పక్షిపతి నైద్యరహస్యము, భగవత్సహిమ మున్నగు చిన్న చిన్న వ్యాసములు కొన్ని వ్రాసితిని. నానివి పక్షిపతిలో ప్రకటించితిను. నేను వ్రాసిన గ్రంథములెల్ల మాయగ్రంథాలే ననరించు చుండుడు.

తిరుగ 1929లో మేము యోగదీక్ష నవలంబించి యున్నానని “తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి” యను నొక యపూర్వ యోగ నైరాగ్య గ్రంథమును రచించితిమి. దానిలో మొదటి భాగము మాయగ్రంథాలు, రెండవ భాగము నేను వ్రాసియుంటిమి. ఇప్పుడు నా కవిత్వము మునుపటివలె సంతయధ్వాన్నముగ లేదు, గాని సామాన్యముగానున్నది. అపద్యాలగుండ మాయగ్రంథాలే సరిజేసిరి మానమునికి కవిత్వధార లేనేలేదు, గాని పాడు మేము వ్రాసిన సర్వాలసప్పడపుడు బాగుగా చదువుచుండెడివాడు. నేను వ్రాసిన “తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి” ద్వితీయ భాగము లోని సీసపద్యములను నాకు అగ్రంథాలును, సుజ్ఞానోపదేశాలును, యోగగురువర్యులును నగు శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పాతూరి కృష్ణంరాజ యోగీంద్రులవారికి అంకిత మొసరించితిని. తక్కిన పద్యములు అనుష్టుప్పులుగా పూర్తి జేసితిని మాయగ్రంథాలు “తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి” ప్రథమభాగమును, నత్సా! యని సంబోధించి పూర్తి చేసిరి.

తదుపరి మామిత్రులలోను, శిష్యులలోను కాంగ్రెస్ పార్టీ వారు కొందరు, జప్టిన్ పార్టీ

వారు కొందరు, పూర్వార్థచారి సరాయుధులగు క్షత్రియులు కొందరు, నుది మరి కొరగా “సహజసత్త్వాగ్రహం” నును బుక్కులను మాయగ్రంథాలు 1931 సంవత్సరము ను వ్రాసిరి. దానిని ప్రింటుజేయించి, దేశనాయకులకుగవర్ని మొట్టు నొకర్లకు, ప్రేక్షకులకు, పత్రికాధ్యక్షులకు, మాతృక్షత్రియులకుగూడ పంపించితిమి. అది చూచినవర్తకములను నాయకులను చాలసంతసించిరిగాని సీతానగరిమునుంచి వెలుచు “కాంగ్రెసు పత్రిక” ముఖ్యము “యోగము” జేయుచు నొకవోల నిశ్చలముగా కాలక్షేపము జేయవలసిన కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుల వారికి లోకవిషయములలో ప్రవేశమేల?”నిని మిడుగుకొనినది. మరయు కాంగ్రెసు పత్రిక కేగాదు, చెప్పెడిదొకటి చేయనది వేరొకటి గల ప్రతివ్యక్తిని సత్యముపై మహాద్వేష భావముగలుగుట యీ దినములలో సహజమై పోయినది. కావున కాంగ్రెసు వ్రాసిన వ్రాతకు మేము సంతసించితిమి.

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణిని వ్రాయక పూర్వము నేను బాలురకనుచగునట్లు లోకసీతులు ప్రకృతి కనుగుణముగా జేర్చి సులభకైతిలో “సుగుణ శతక” మొకటి కిందపద్యములతో రచించి యుంచితిని. తదుపరి 1934 లో నాశిష్యులొకటి కొఱకై “భక్తికర్ణామృతము” అను కీర్తనల బుక్కును అచ్చొత్తించితిమి. సుగుణ శతక మింకను ప్రింటు గాలేదు. తరువాత “వ్యసన సప్తకము”ను పద్యరూపముగా వ్రాసి, కొన్ని పత్రికలలో ప్రకటించితిమి. మేము 1929 లో రచించి యుంచిన తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణిని ఈ సంవత్సరము (1938, బహుధాన్య) లో

అచ్చునకిచ్చితిమి. పృథ్వితివైద్య విశారద శ్రీ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణరాజగారు, మరిపూడి, గుంటూరుజిల్లా—శ్రీశ్రీ బాద దుర్గయ్య గారు, ఎడిటర్ బృహస్పతి పెరిస్సు, బొల్లారం, శ్రీ హకేంవంగరి విశ్వనాథయోగి, వైద్య విద్యా, మేడిచేత్, (వైజాం) గార్ల గింధ ముద్రిణమునకు కొంత ధనసహాయమునర్పి యుండిరి.

### ౧౬. క్షతియ సందర్శనము

ఆ. వె. కులముగలుగువారుగోత్రంబుగలవారు  
విద్యచేత విరగింపిగువారు  
పసిడిగలుగువాని • బానిసీ తాదురు  
విశ్వదాభిరామ • వినురవేము.

యనునట్లు ధనాభావపాతవు వలన మేము 1919లో నాసిన 'తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవం' బహుళ గూర్పింపజాల కొక సంవత్సర మద్దాని నొక చోట భద్రపరిచితిమి. భూతబాధోపశమన మునకై భీమవరం, సర్పాపురం, తణుకు, తాడేపల్లిగూడెం, అమలాపురం, రాజోలు తాలూకాలలో నివసించు పలుజాతి మాంసపులతోబాటు మాక్షతియులుకూడ కొందఱ రప్పడప్పుడు మా యాశ్రమమునకు వచ్చి వెళ్ళుట పరిపాటియైనది. మరియు వేలాది రూపాయలు భూతవైద్యుల కొసంగి పలుపాట్లు పడినను కుదరని మనోవ్యాధులగు భూత, ప్రేత, విశాచ, బ్రహ్మరాక్షస, బాల గ్రహ, పయోగాది సమస్త భూతబాధలు, భూపదీప వైద్య రక్షలకై రు 0-5-0 లు ఖర్చుపెట్టుకొనినచో తప్పక తమ బాధలుప శమించుచుండుటవలన నా యా తాలూకాల నుంచి వ్యయప్రయాసలకు లోనై కైస్తవ, మహమ్మదీయాది సర్వమతస్థులు, బ్రాహ్మణ

విశ్వబ్రాహ్మణ, క్షత్రియవైశ్య శూద్రాది సర్వకులస్థులు తఱచుచుగా మా యాశ్రమంబు నకు వచ్చుచుందురు. మరియు వేదాంతులు, రోగులు, పృథ్విచికిత్సకులు, గంజాయి సాధులు, యోగులు, యాచకులు, శాస్త్రులు, భక్తులు, పామరులు, మూఢులు, ఉద్యోగులు గూడ వచ్చి చూచిపోవుటయుగూడ గలదు. అట్లు వచ్చిపోయేదివారిలో పలువురు మమ్ము జూచి "మీరు కాయగూరలు తిని యెండి పోయిననుకొంటిమి గాని మాకంటె దృఢముగా నుండిరే!" యని చెప్పుచుండెడివారు.

ఇట్టి కారణములపై మా యాశ్రమమున కేతెంచినవారలో విద్యాధికులగు బుద్ధిమంతులవద్ద 'తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవము' సంకలి కొన్ని పద్యములు చదివి వినిపించుచుండెడివారము. వారవి విని చాల సంతసించి, దీనిని వెంటనే ప్రింటుజేయించి లోకోపకార మొనర్పవలయునని చెప్పుచుండుటయేగాక కొట్టిటికి సమీపమున పల్లెపురమను నామాంశరముగల 'చిన సిండ్రికోల'నను నొక కుగ్రామముగలదు. ఆ గ్రామంబున మహోదారిగుండుండిని పేర్కొనెను చింతలపాటి బాపిరాజుగారను నొక రాజోత్తముఁడుగలఁడు. మీరు మరియొకరి సహాయ మపేక్షింపక యీ గింధమును వారికిఁ జూపించినచో తప్పక వెంటనే దీనిని వారచ్చవేయించితీరుదురని మరిమరి మాతోఁ సంప్రది. చెప్పగా చెప్పగా "బ్రహ్మకై నఁ బుట్టు రిమ్మతెగులు" అను సామెత ప్రకారము మామనస్సు కార్యాచరణమునకై కృషి స్ఫూర్తింబింప మొదలిడినందున చొరవ జేసి క్షత్రియోచితమగు షష్టజ, రాజసములకు స్వస్తిజెప్పి 1920 లో మాయగిజులును

నేను గలసి బయలుదేరి కాజులో మాశిష్యురాలు “పాలంకి నాగరత్నమ్మ” భక్తిపురస్కరముగా సమర్పించిన ఫలంబులను స్వీకరించి పాలకొల్లులో పడవనెక్కితిమి. దారిలో నూకట్లు ఘోషములు సంప్రాప్తమగుట మేము సంకల్పించిన కార్యమునకు విఘ్నేశ్వరపూజగా భావించి సంతసించుచు నిడదవోలులో రైలెక్కి చేబోల్లిబట్టపేనులోదిగి అక్కడినుంచి యొక కూలిమనిషిచేత మాట్రంకుపెట్టె పట్టించుకొని అస్పష్టముగాను, బండగాను, గండ్లుగండ్లుగాను, వరిపెరులతోను నున్న మార్గమధ్యమున నిలిచి స్తతల సేరుకొనితిమి. కొల్లేటి గూడలనుజూచి సంతసించుచు బహుప్రయాసతోనడిచి వెళ్ళి పత్తేపురమునందలి చింతలపాటి బాపిరాజుగారిగృహప్రాంగణమున జేరుకొంటిమి. (అప్పటికిన రాంపురం రైలురాలేదు.) మమ్ముజూచి బాపిరాజుగారి యగుగులపై నాసీనులై యున్న శ్రుతియ బుడోమర్యాదల నాచరించి మాపాద ప్రక్షాళనమున కొక బిందెకు నీటిని సప్లయిజేసిరి. తెలివితక్కువగాను, అశోధగాను, గర్వముతోను పాద ప్రక్షాళన మొనరించువారి కానీ నెల్ల నొక్క కాలికంటిన రేగడి బురసను పడలించుటకు సరిపోదుగాని, మేము బహునైపుణ్యముతోను, భయభక్తులతోను పాదప్రక్షాళన మొనరించుకొని కూడ అందలి నీటిని కొంచెమైనను మిగిలించజాలనివారమైతిమి. మే మాగామి ప్రవేశమున కదియే మొదటిసారి. బాపిరాజుగారి ఖ్యాతిని కర్ణానందముగా వినుటయేగాని, నేత్రానందముగా వారి స్వరూప మంతకుముందెన్నడును దర్శించి యుండలేదు. నూవెంట వచ్చిన కూలిమనిషి మాపెట్టెను

వారిసావడిలో దింపి, లోనికిబోయి భోజన మొనరించినచ్చి, మావద్ద కూలి గ్రహించి తనయింటికి బోయెను. దైవానుగ్రహము వలన బయలుదేరినవేళ మంచి దగుటచే బహు కార్యధురంధరులగు బాపిరాజుగారి దర్శన భాగ్యమబ్బినదిగాని లేకపోయిన నో సామాన్యముగా కాకపోయెడిదే! అవేళ వారు రెడ్డి గణపవరములో తమకున్న భామలను చూచుకొనుటకై ప్రయాణముమీర వెలుపలికివచ్చిరి. వారకొఱకొక బండి వీధిలో నిద్ద పరువబడియున్నది. అట్టి సమయమునకు మేము వారింటికి బోవుట తటస్థించినది.

బాపిరాజుగారు మమ్ముజూచి యెచిత మర్యాదలు జరిపి కూర్చుండి నియోగించిరి. కుశల ప్రశ్నల నడిగి, మేము వచ్చిన కార్యమును గూర్చి ప్రశ్నించిరి. చూచితిరా! ఎటు వంటి సమయమో! వెంటనే మేము వ్రాసిన తత్త్వలక్ష్యార్థ సమును పెట్టెలోనుంచి వారిచేతి కందించితిమి అంతట వారాదరణముగా దాని నందుకొని కొన్నిపుటలు తీర్చివదిలి చూచి “మీయిద్దజేషమే”మని ప్రశ్నించిరి. అందుకు మేము వారితో ‘అయ్యో! యీ గ్రంథమును ప్రకటింపవలయుననెడి సంకల్పము గలిగి అందుకు తమరు దప్ప మరియొరులు సమర్థులు గారని బహుమందివలన విని తమ దర్శనము నకు వచ్చితిమని చెప్పితిమి. ఆమాటలు శ్రద్ధగావిని పుస్తకమును మాకొసంగి లోనికికి అంతకుముందు వారి యగుగులపై కూర్చున్న వారిలో పెదనిండ్రకొలను వాస్తవ్యులును బాపిరాజుగారి ముఖ్యబంధువులునగు కూనవరాజు లచ్చిరాజుగారిని లోనికి బిలిచి వారితో నాలోచించి 20 నిమిషములలో

వెలుపలికి వచ్చి “తాము గ్రామాంతరమునకు వెళ్ళుచుంటిమనియు, తిరిగి పదిదినములకు గాని రావలెదనియు, మీరు ప్రస్తుతమున దయచేయవలయుననియు, అచ్చవిషయమై మీకు నేను సొమ్ము పంపింతుననియు, మీరు మాయింటి ఫలహారము తీసుకోవలయుననియు సగౌరవముగా సెలవిచ్చి వెంటనే వారుశకటారోహకులై వెడలిపోయిరి. మేమూడినమున కచ్చటఁగి వారియన్నకుమారుడుగా రొంగిన ఫలహారములను స్వీకరించి మరుదివసంబున మరల సచ్చట ఫలహార మొనరించి నేరుగా హతయోగాశ్రమంబున కేగుటకై ప్రయాణ మగుచున్న సమయమునం దా గామివాసులును, హూణవిద్యా ప్రవీణులును, సంపన్న గృహస్థులును, ఉదార స్వభావులును నగు శ్రీ పత్నిమల్ల జోగిరాజుగారి కుమార రత్నములలో పేరాజిగారను మహనీయుడు మమ్ము సమీపించి ‘ఆద్యులారా! తమరాకచే మాగ్రామసీమలు ధన్యములైనవి. ఇది వఱకు తమ యోగవిద్యా ప్రావీణ్యమును పలుసార్లు వినియుంటిని. గావున మీరు తిరిగి ఆశ్రమంబున కేగుటకు వలను పడదనియు, యావ్యాజముపై మీరు మనఃక్షత్రీయులకెల్ల దర్శన మిప్పించవలయుననియు, మీగ్రంథమును మేనుచొచ్చితినుకొందుమనియు, సెలవిచ్చి ఆగ్రామములోని క్షత్రీయులవద్ద రు 30—0—0 లు వసూలు చేసి చందా దారులకెల్ల నొక్కొక్క పుస్తక ముచొచ్చితినిన వెంటనే పంపించుటకుగాను వారివారి చిరునామాల నొకబుక్కులో వ్రాసి మా కొనంగి; భీమవరంతాలూకాలో మేము

సుఖతరముగా సంచార మొనరించుట కను వగునట్లుక లేవ్వు తయారుచేసి యందు మేము పోవలసిన గ్రామము, అందలి పరిఘ్నపురుషుల నామములు లిఖించి మాకొనంగి మావట్ట మోతకొని కొక రజకుని నియమించి ఆగ్రామ గ్రామణిని సహాయునిచ్చి పెదనిండ్రొలను కీ కునపరాజు రాయపరాజు గారింటికి మమ్ము బంపించిరి.

మేము వెళ్ళునదికి రాయపరాజుగారున్నా, వారి బావమరది కల్లిండి వేంకట్రాజుగారున్నా వారి వీధియగుగుపై నాసీనులై ముచ్చటించు కొనుచుండిరి. వారు కొంతదూరములో మమ్ముజూచి సహజక్షత్రీయోదిత మర్యాదానుసారములేచి యెదురుగా వచ్చి పాద ప్రక్షాళనమునకు శీతలజలంబులొనంగి, అరుగుపైఁ గూర్చుండనియమించి, దాహముకావలయునా యనియు, వేళగావచ్చినది గావున భోజనమునకు లేవలయుననియు, సెలవిచ్చి సగౌరవముగా మమ్ము మర్యాదజేసిరి. మా భోజనవిషయముతో బాటు మాయుద్యమవిషయమునగూడ వారితో నివేదించి మాతో, వచ్చిన కరణంగారు వారివద్ద సెలవుదీసుకొని వారింటికి వెడలిపోయి.

మాకు సాయంకాల కృత్యములకు వేళగావచ్చినందున మామూలుప్రకారము స్నాన మొనరించి లఘువుగా నిత్యకర్మలు నిర్వర్తించుకొని యొక శుచియగు గదిలో వారు మా కొఱకై సిద్ధపరిచిన పొట్ల, ఆనప, గుమ్మడి, కొబ్బరి, మొక్కజొన్న కండెలు, సెనగలు తృప్తిగా ఫలహార మొనరించితిమి (సకలము)

# ప్రకృతిచికిత్స

కె. బి. కోటిలింగం దేవర

పరిణామశీలయగు ప్రకృతి మనమును మోయుచున్నది. ప్రకృతియే సృష్టి, బుద్ధి, జ్ఞాన రూపమున నలరగించున్నది. దీనివలననే, జీవలకు, దేహమనెడివాతాననుల గలుగుచుండును. సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయు, భూ, జల విద్యుత్, గ్రహణ ప్రభులు పదార్థములన్నియు, ప్రకృతి పదార్థములే. మానవబుద్ధి వికసించి, సృష్టితత్వమును జరుగున్న కొలదియు, ప్రకృతియందు నిహితముయమేయశక్తులు, బహుభావోత్పత్తి మగుచున్న కనుటకు భార్యగ్రహణ యంత్రములు, శబ్దగ్రహణ యంత్రములు నిస్త్రాంత్రీ (Wireless) వార్తలు, ఎక్స్రే, వాక్యలనెత్తడాది ముఖ్యము, ప్రజల సౌఖ్యమునున్నవి. ఇంతయు కాక, మృత్యుకా, జల, వాయు, సూర్యగ్రహణాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములును ఉపశమించు నను మహత్తర విషయములు కూడ నేడుప్రకృతిశక్తులుగా ప్రచారము చేయబడుచున్నవి. ఈ ప్రకృతి మహిమా సాగరిమున నీని తొలగిత నుట్టులైన వారాగ్నయుఃకు లనుటలో నశశయోక్తిలేదు. వారి పవిత్రదేహములు ప్రకృతిమాత శస్త్రహస్తము లందే, ప్రోదిసేయబడినవి. నిర్మల నదీజల స్నాన, పానములు, సరళవాయుసేవనము, పరివర్తన ఫలముగా హాగములు, కష్టము సూర్యాస్పృశము, శీతలవన తరుచ్ఛాయానివాసము, స్వాతంత్ర్యశాంతి, శ్రమజీవనము, పరిమితహార విహారములు వారి మహా వికాసమునకు ఉత్తేజకములయ్యెను. వారి నిత్యయానంద సాధన కూతకొల లయ్యెను. నాడు వారి జీవిత మధ్యమన రుగ్మత సాధారణముగా నెలుగనియే చెప్పవచ్చును. అట్టివారిపట్టికిని విరగియుగా గానబడుచుండిరి గదా? ఒకవేళ రుగ్మత గలిగినను, మనవలె కృత్రిమాషధములెలుగరు. జంతువులవలె, నుపవాసచికిత్స వలననో లేక, యే ప్రకృతిపదార్థసేవ వలననో, గుజ నివారించు కొనుచుండెడివారు. దీర్ఘాయుస్కులగు వారి యమోఘ వీర్యగునకును, ఇందియ నిగ్రహమునకును, ఉత్సాహదీక్షలకును, సాహసోద్యమములకును, వారి సమర్థిష్ట వాతావరణము కొంత తారణమయినను, ముఖ్యముగా; వారి సహజసాత్త్వికహారమే మూలమనుట కావంతయు సందియము లేదు. సూర్యాది ప్రకృతిశక్తుల సామర్థ్యమును ప్రత్యక్షముగా గ్రహించిన ఋషులు; ప్రకృతిమాత కానమును మీఠి,

అయురాగోగ్యపంక్తులై జీవిత లక్ష్యమును జేగంగలిరి. కాలక్రిమమున వారివంతల వారిలా సంద్రియశాస్త్రము దురహంకారము, సంకురించి ప్రకృతి మారులైకొలదియు, వివిధరుగ్మత లుప్పట్ల వాని శాంతికోటకై, తీవ్రతరులగు మందు లంగురింపవలసి వచ్చెను. ఆనంతరము జనసామాన్యమున పాదంపర్యముగా వాక్యశ్రమ రుచులు, కృత్రిమాహారము, గడ్డ, విషలంఘికాది మిశ్రాపక విధానము, నవ్యాంకా వృద్ధియై ఆమలు జరుగి జీవించెను.

ఇంక శేడు ఇంద్రియతర్జుమే జీవితావస్థముగా నారాధించు మనమో; మన తాత మత్తాతల కంటె నేడాకు లెక్కువ చదివి నారము! వారెలుగని, ఆసంఖ్య, వివాహ, దారుణ కష్టసమ్మేదనము గల చిత్రవంటకును నెన్నియో సృష్టించి భుజించి ఆసంఖ్య భయంకర రోగములతో నెదురుకొనవలసివచ్చును. కొనుచున్నార మనుట సాహసము కానేరని మనవి చేయుచున్నాను.

## రోగము

విరుద్ధపదార్థముల కలయికయే సర్వదోషములకు మూలము. సందర్భాద్దోషమును బాక్షి యా సత్యమునే ఋజువానిర్చించున్నది. దేహములోనన్న, అనవసర పదార్థమును, వాత, పిత్త, క్షేష్ణప్రళంఘనము, వెలువలకు వెదలనిచుండుకై చిరప్రకృతి చేయు ప్రయత్నమే, రోగము మందువేదిటి విషపదార్థ ప్రయోగముతో, రోగహరమున, ప్రకృతి చేయు శుద్ధిప్రయత్నమును, బలవంతమున, అడిచిపెట్టుటయే, మనముచేయుచున్న బౌషధ చికిత్స. మనకు జ్వరమువచ్చినదనిగా, దేహములో కాలక్రిమమున జేరిన దుష్టపదార్థము ఉష్ణరూపమున బయలుపడి దేహమును శుద్ధిచేయుటయనియే గ్రహింపవలయును. కావున, మందులతో జ్వరమును అదించి దేహమొనర్చు ఆరోగ్య ప్రయత్నమున కంతరాయ మొనర్చుట శుభోదర్శము కానేరదు. ఆయుర్వేదము అల్పపత్తి హామియోపత్తి యానాని మొదలగు రాజచికిత్సావిధానములన్నియు రోగముకలిగిన మీదట ఉపమింపజేయు సాధనాంతరములేగాని మొదలే



రోగమురాకుండ ప్రజలను గాపాడనేరవు. లేక నూటికి తొంబదిపాళ్ళు రోగమునభివృద్ధి పలుపజాలవనిగాని ఉపశమింపజేయుగలవనిగాని యొనైర్దుడును శైవులేని మాట నిక్కము. కావున, నిర్భయముగ విచారించినచో; తొలకె దుగ్ధాశ్రయమున నాపుటకును కులభిముగ నివారించుటకును ప్రవృత్తిచికిత్స యొక్కటియే యర్హమైనదని తోచకపోదు. విశేషించి ప్రజారోగ్యమందు ప్రభుత్వమునకు ఆభాసవాద్యతగల నిలువేదయగు భారతభూమికి రోగనిరోధకము, వ్యయప్రయాసల లేక నర్వరోగ నివారకము నగు ప్రవృత్తిసేవయే స్వశ్రేయోదాయకమని మనవిసేయుచున్నాడను.

సహజదుర్బలలమగు మనము, పగసాంప్రదాయ సంపర్కబలముచే, జిహ్వాచాపల్యము నడచుకొనలేక, కృత్రిమ, విదాహ, ఉద్రేక సదాశయలను, దాహకములను, మిశ్రమాతీ సేవించి, పీడిన శిశువులలో నెరిగి, కృత్రిమాషధ్యులనే సేవించుచు, నర్వ సప్తకష్టములనుభవించుచున్నాము,

సనాతన ధర్మకీర్తికతో, నేటి పని సాంఘికాచారములెట్లు వివేచిముగా పరిణమించినవో, అంతకంటె నెక్కుడుగా అహరవిషయములొ గూడ, మార్పు గాంచెనటుల స్వయమారము కాసేను. మనము సనాతన మతాలగుబులమే యైవయేడల, అనిమబుఘలనలె మనమును, సహజ, సాత్విక, అపకృష్టాదులనే సేవించవలయును. ప్రస్తుతము మనకు, ప్రకృతి చాల దూరమైనది. ఒక్కొక్క వంటకములో, రాజసము తామస వస్తువుల వందలకొలది చేర్చుకొని, కీసరభాత, శర్కరపాండ్లలి, ఫూడ్ మొదలగు వంటకముల, నిమిషమున కొకటి రుచిదూడవలసిన మన నాలుక తీట, సాత్వికముల, సహాయము నగు చెప్పిడి పదార్థములతో నెటు తృప్తిగాంచగలదు? నాలుకను జయించిన మానవు డవలీల మృత్యురోగములను జయించునని పెద్దలందురు.

అవు మేక మొదలగు సాధుజంతువులు సహజ సాత్వికాహారముచేతనే నీరోగములై జీవితానందము ననుభవించుచున్నవి. అహవా రోగపడినను నిరాహార చికిత్స చేతనే ఆరోగ్యము గాంచును. అట్లే మన పూర్వులగు అర్యబుఘలను సాత్వికాహారమును నిర్మలజలమును బుతువిహరమును సక్రమముగా పాటించుటచేతనే సదా ఆరోగ్యవంతులై జీవితానందమునంది అమాల్య

జ్ఞానసన నిధానములగు ఉపనిషద్ధర్మనములను భావింపంతటి చేర్చిపెట్టి రని జ్ఞాపక మొనర్చుచున్నాడను.

### ఆహారము

పూర్వులకు, నివర్తకాన్యము, పండ్లు, దుంపలు, కూరలు, కాయలు, పాలు మొదలగు సాత్విక పదార్థములే, ముఖ్యాహారము. కొండలు బుఘలు మాంసభుక్తులైనను, కాలక్రిమయన నందలి దోషమును పరిగణించి మానవుడు మాంసభోజి కాడని బహుధా నిర్ణయించి నిషేధించియుండిరి.

“మాంసభక్షణంబు మానుటకంటెను

మేలులేదు కర్మజాలకమున”

(భారతము-)

ఫలాదులందు సహజముగానే, చలనీన రుదులున్నవి. వివేచి రుదుల కలగడిన మన జిహ్వల కందలి రుదుల చాలవు. కనుక, ప్రత్యేకముగా, ఉష్ణ, తాపము, పులుసులుచేర్చి, మార్చి, పేర్చి, విదాహకరిముగ నుండు నట్లు తయారుచేసి సేవింతును. అవియైనను, భరతక్షితి తగినట్లు, మితముగా భుజింపక, జిహ్వకుఃప్రస్థుల వేలి కందునట్లు తెగ మెక్కి యశ్లేష్మచే బాధపడుచుందుము. ఇంకనో నూటపండుక, ఇవి శర్ణింపుట కనియో, నిమకొజ్జిక, పొగదుట్ట, నల్లమందు, భింజు, కల్లు, సారాయములు, సిగరెట్లు తాంబూలము. మొదలైనవి సేవించి ఇంటిని యెఱిగి నుగ్ధజీవీతుచున్నాము మన పూర్వులు జన్మములందును జన్మరంగములందును సోమరగమును లాహిరీ అననమును సేవించిడివారు. కాని అది సర్వసామాన్యముగాను. అదికూడ కాలక్రిమయన దూష్యమైపోయినది. కావున ఆర్యులు నేటి మనలాహిరీ వస్తువుల నెఱుగరనియే చెప్పవచ్చును. ఒక వేళ వారిలో కొందఱి కిట్టి దుర్భాగములున్నను మనమునిషేధించవలెనేకాని, పూర్వు లాచరించినంతమోతమున చెడ్డ మందికానేరదు. మన ముపయోగించు పొగాకు మిరప కాయలు ఈ మధ్యకాలమున మనదేశముప్రవేశించినవి. ఆర్యుల అహారములలో ఇట్టివిలును సుకుమారముగా వాడుచుండిరి. వారు కారముకొఱకు మిరియములు ఉష్ణకొఱకు మైంధలవణము, పులుపుకొఱకు నిమ్మరసము వాడుచుండిరి. అవి నేటికిని కొందఱు వాడుచున్నారు. వానివలన పదార్థములు నున్నతమగా రుచికరములగుట యేగాక విదాహోద్రేక పదార్థములు కావండున నీరోగ

కరములై యలరారుచున్నవి సర్వావస్థములకు నవియే పథ్య పదార్థములు.

ఎప్పుటి మాటయో ముఁకల? ప్రకృతము ఉత్తర హిందూసానము నందలి అంధ్రేతరులు, ఆహార విషయములో, సాత్వికాహారమునే నేవించు చుండుట నువదితము. సమశీతి పనుగు వారిదేశమునకుతోడు, సాత్వికముల బలకరములునగు గోధుమ, శర్కర, ఘృతము, పాలు మాత్రమే వారికి ముఖ్యాహారమై యుండెను. రుచికోతను నివృత్తి మిరియములే నూత్నముగా నుపయోగించుదుగాని రక్తము విగుచు మిరపకాయ చింతపండు వాడుటరుదు. వారివ్యంజనముల కూడ మన ఆహారములై నుద్రేక విదాహకరములగావు.

ఇది అంగ్లేయ మోక్షోద్దేశము. ఇటుల అల్పపరిశ్రమచేతనే శరీర మనశ్శక్తులు పెడెక్కి అలసి శోషిల్లనిదానిములగును. ఆహారమా నరియన్నము. అంత ఆరోగ్యకరము పుష్టికరముకాదు. అందులో మగిలియ్యము. ఇందు జీవశక్తులు తటిగి పిప్పియే భోజ్యమగుచున్నది. దీనికితోడు; దాహముచే రక్తము మద్రేకింపజేసి యుడిగించి, సారమును విడిచివెచ్చి, పెదడునకు తాత్కాలికోద్రేకము నిచ్చుటతో మనోనైశ్చల్యమును జేటిచి కన్నుల నీరగ్నిమ్మించు ఆహారము మొదలగు దారుణ వ్యంజనములను, ధూమపానాది లాహరద్రవ్యములు, శర్కర వంటగి మొదలగు చిత్రికంటకములు వీనికి దగిన కృత్రిమాపథములు అంధులై దేహదౌర్బల్యమునకు నిదానములగుచున్న ననుటలో నశయము క్కలేదనియే మాయాగమము. అంధులలో నైనను పల్నాడు పాండ్రియమువారు అనగా నవనాగరికతా వాతావరణమున ప్రవేశింపవలెనని గ్రామములవారు ఇన్ని కృత్రమ పదార్థములు, కంటకములు, ఔషధములు నెలుగరు. వారుబలకరమగు జొన్నన్నము, పాలు పెరుగు మిఠాయి నెయ్యి కాయలు దుంపలు కండెలు భుజించుచు, ఇతర అంధులకంటె దృఢకాయములు ఆరోగ్యవంతులు కాంతిజనములై యుండిరి. వీరి యారోగ్యదార్ధ్యములకు ముఖ్యముగా ఆహారవిహారములయందలి మితహితకరతనయే కారణము. గర్భలోముఖమగు దేశాధ్యుదయము నాకొంతించు దేశకృతులగు ప్రజానాయకులు, తమ సాంఘిక రాజకీయాధిక సమస్యలతోపాటు జాతీయారోగ్యభాగ్యమునుగూడ రక్షించుటకు సాధనము లరయు

టండుట దేశదౌర్బల్యముగాక నేటి మనవలయును?

సంఘశక్తికి, దేశపుష్టికి ముఖ్యముగా పౌరసైనికులగు వ్యక్తి, దేశమనోదార్ధ్యముల రక్షణాభివృద్ధినికొరకు పాటుపడుటయే ప్రజాసౌలభ్యమునకు విద్యావంతుల ప్రధానోద్యమని వినుముమనో మనఃసేయగోరుచున్నాడను.

సిద్ధనాగాగున పట్టరాని ప్రయత్న ప్రవక్తలను, నన్నయ తిక్కనాది పురుషులు, శ్రీయుఖ శాలివాహనాది చక్రవర్తులను, విశ్వనాథాది విమలవాణిలను గన్న అంధ్రజనని నేడిత నిర్వ్యయ, నిష్కలమయై యభోగశి నందుటకు ప్రయత్నించినవానిని నెరుచుచు గాక!

జాతీయోక్త యుచ్చనీచిత్ర జాతీయంబై దేహమనోనైక జలములపై నాధారపడి యుండుననుట నుపసాధింపదు. దుర్బలచేహములు దుర్బలాశయములనే కృత్రిమములు. శారీరక తెలివిభూతి ననుసరించియే ఆత్మదీపము తేనోకంబుమై వెలుచుండునుగదా? కావున ఆత్మబలవికాసము నగ్గించు వ్యక్తి శరీరజలమును వలువరచును. సాత్వికాహారముచే నీకరించినవత్తము యోగ సాధనచే నాత్మబలముగా పరివర్తన జేసింపబడు సాధకుని యాదర్శము. ఆయాత్మసత్త్వము గర్వశ్రేయోదాయకము, పునరవ్యుత్థిత ముక్తిదాయి కూడను. బలవత్తజాతిన సృష్టించుటకును పెంచుటకును గరించిన జన్మస్వభావములను సంపాదించుటకును విశేషించి స్వ, పర, ధన, మాన, ప్రాణ, గౌరవ రక్షకు ఆరోగ్యమే ప్రధానసాధనముట సర్వజనాంగీకృతము.

“శరీరమాద్యం ఖలం ధర్మసాధనమ్” (కోదాసు)

“బుద్ధా శరణమన్విచ్చత్.”

“బుద్ధివాతాత్మజశ్శరీర” (భ. గీ) మొదలగు సూక్తిలీయరమునే వెల్లడించుచున్నవి.

అంధులు.

నేటి తెలుగువారిలో, నూటొంభై పాళ్లు, ఉత్సాహ, ప్రభు, మంత్రశక్తులను, తీమాదార్ధ్యములును, నీరసించినవని నుడువుట, సాహసము కానేరదని, నేటి సాంఘిక రాజకీయ పరిస్థితులే ద్యోతక మునర్చుచున్నవి. “నేటి యాంధ్రుని యుత్సాహము, తాటాపముట. ఆతని నిశ్చయము ఊరిలోని కంటము. ఆతనినీటి గోడమీది పిల్లి. ఆతని మన్నిష్కమున, నియంతృత్వభాగముకంటె

అనుకరణబాగామే యభివృద్ధి గాంచుచుండెను. అతడు, తాను సమృద్ధి సత్వపథమునం గే కాకియై నడువలేడు ఏ దురాచారమును గాని, మూఢ విశ్వాసమును గాని, ధైర్యముతో నెదిరింపలేడు. అతడు ప్రతిపదియు నకు లాభనష్టములు లెక్కజూచుకొను చిల్లరవర్తకుడుగాని పెద్ద బేరగాడు కాదు. స్వతంత్రముగా వేసంస్థను నిర్మింపలేడు, నడుపలేడు. అతడు గురువునానతి జనదాటని శిష్యుడు. అధికారి కంగిమిగారి పనినేయు సేవకుడు. సమృద్ధి చేసిన కాత్మాగ్ని చేయజాలని భిక్షుడు? ఆనియార్థధైర్యులకొనుమాటలు కేవలము నిర్మూలములనుటకు వీలుపడదని, ఇంగితఃశ్లాఘన నిష్పాక్షిక విమర్శకునకు దోచుటలో నచ్చెరువులేదు. విదేశ సాంప్రదాయ సంస్కారము చేతను. ఇంగ్రియవౌర్వలముచేతను నకలంబించు అహంకారహంకారములందలి విచిత్రత, కృత్రిమ పదములే యీ ప్రవాదమునకు, నిదానములని ఊలముగా నడువకచ్చునగాదా?

దేశహితైక జీవనులు సాంఘికోదయలారా!

మనజాతి స్వచ్ఛందముగు రాజకీయ గవ్యము నందవలయునన్న; ప్రతిష్ఠముగు సామ్రాజ్య ప్రకృత్యాహార

సేవనము - నిర్గుణముగు బ్రహ్మచర్యము నిర్మంఢముగా నైన విద్యాగర్భల కివలంబనీయుగావలయును. దేశాత్మిశక్తులు పెంపొందు తీయ విద్యావిధానముతో ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతయు పెంపొందింపజేయవలెను. ఈ ప్రకృతి చికిత్సాలయము లేర్పరచుటతో; ప్రభుత్వమునకు, దేశీయావగమలకొలుప వెచ్చుబెట్టులక్షలకొలది గ్రామములదాయమగును నిలుపేదలగు ప్రజలు స్వాగృహలగు జాగ్రత్తలపడచే వ్యధనందగు తగ్గును. విశేషించి జనులందరను విశేష వ్యయప్రయాగలతోక సులభశ్యముతో నీరోగ్యై కుఱుంతుగు. వైద్యులకా? వేలకొలది మానవతనము నియ్యనక్కరలేదు. ప్రకృతి చికిత్సావిధులగు కర్మయోగం సోహతో ప్రజాసేవచేసి, జీవితగమ్యమును జేసి మరకెంతును.

కా? నీ పగమపవిత్రములగు ప్రకృతి చికిత్సాశాలలను కేంద్రములందు వెలకొల్పించి ఉన్నవానికి సాయపడి, ప్రజలకు ప్రకృతిశక్తులను ప్రబోధించి, జాతీయాభ్యుదయమున కిష్టంతము చేయుత నొనగుదురు గాతయని కడుంగడు విషయముతో ప్రార్థించుచున్నామును.

\*\*\*

## ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలిపి ఒక టే బైండుంగ అండ్ ముగ తయారుచేయబడినది.

అమ్మకమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదార్లకు 2-8-0

## ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటింపబడు

ప్రకృతివైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్,

బె జ వా డ .

\*\*\*

[రావుసాహెబ్ రామసామయ్యర్ డిస్ట్రిక్టు హెల్త్ అధికారిగా చార్జీవుచ్చుకుని 3 మాసాలయింది. జ్యేష్ఠప్రార్థననుంచి డిస్ట్రిక్టులో మసూచి యెక్స్ పోజ్ ప్రార్థించింది. బిజ్ ల తాలూకాలో మసూచి చాలా వుమ్మరంగా వుంది. డిస్ట్రిక్టులోవున్న ఆరోగ్య సిబ్బందింతా వచ్చి సలహాలు వుచ్చుకుపోమ్మని తాళదులు పంపారు. అందుకూ హాజరయారు. బిజ్ ల రేంజి నుంచి యినస్పెక్టరు రమణారావు, వాక్సి నేటరు వాలయ్య వచ్చారు. 11 గంటలకే హెల్త్ అధికారి ఆఫీసు ప్రారంభించారు. గుమాస్తా ఒకటొకటిగా ఫయిల్స్ చూపుతున్నారు.]

ఆఫీసరు—చూడు! వింజనం రేంజి సంవత్సరం తప్పు రిపోర్టు పైలు యెక్కడ?

గుమాస్తా—యిదిగో, వైటల్ స్టేటిస్టిక్స్ తక్కువలో తేడావస్తే రిఫరన్స్ వాసివుంచాను.

ఆఫీసరు—చావులకంటే జననాలు క్రితం సంవత్సరంకంటే తగ్గినాయే. ఆ యినస్పెక్టర్ చెక్కడ?

యినస్పెక్టరు—గుడ్ మార్నింగ్ సర్.

ఆఫీసరు—మీ వైటల్ స్టేటిస్టిక్స్ బాగా వెఫై చేసుకునే పంపారా?

యినస్పెక్టరు—చిత్తము

ఆఫీ—మరణాలు తక్కువ కనపడుతోందికనుక మీ లెక్కలు తప్పు. మళ్ళీ స్టేటుమెంటు సరిచేసుకుని యీవారములో పంపాలి. యిక వెళ్ళవచ్చు.

యినస్పెక్టరు—కరణాల రిజిస్టరు బాగా చూచే తయారుచేశానండి

ఆఫీసరు—బిజ్ ల యినస్పెక్టర్ చెక్కడ?

రమణా—రావోయి వాలయ్య! - యిదో మిసిమీశం - గబగబ వచ్చేడవవే? నామిసల్ రిజిస్టరు పూర్తిగా వాళిశావా? లేక నామిసల్ గానే వుంచావా?

వాలయ్య—టీకాలు వేయటానికి చావనా, యిదే రాసి యేడవనా? అట్లాగే 3 రాతిగిట్టు కూర్చుని బిజ్ లేశా.

రమణా—కడవడ, గుడ్ మార్నింగ్ సార్!

ఆఫీసరు—మీ రిజిస్టర్ లన్నీ అప్ టుడేట్ గా వున్నాయా? డి. పి. ఎచ్. వస్తున్నాడు. యేమిటీస్ ర్స్? ఆవారాని కావారం మసూచికం మీ రేంజిలో ప్రేరగావుండే? యీ సంవత్సరంలో టీకాల లెక్క యేదీ తియ్యండి.

రమణా—మొదటిసారి - రెండవసారి కలిపి 9732 కేసులు యీ సంవత్సరము చేసినవి. క్రిందటి సంవత్సరము రెండు కలిపి 8521 కేసులు.

ఆఫీసరు—టీకాలపని బాగాజరిగినా యీ సంవత్సరం యేమిటీ మసూచికం? మీ టీకాలపనితో పాటు యీ మసూచికం పూర్తిగిస్తేవుగా వుండే. తనిఖయెంత వరంట్లు జరిగింది.

రమణా—78% చేశానండి.

ఆఫీసరు—పూర్తిగా చేయకపోయినావా? అట్లాచేస్తే సంశయం లేకపోనుగా.

రమణా—అది చాలాకష్టం అండీ.

ఆఫీసరు—కావచ్చు, జీతం తింటూ వున్నందుకు పని చేయాలి. మీ రేంజిలో అన్ని

రేంజిలో: కంటే మనుచి రావటానికి  
యెంతమజాయిషీ యిస్తారో చెప్పండి?

యినస్సె—70% యింపోర్ట్ (బయటరేంజిల  
నుంచి వచ్చినవి) రక్షణలేని బిడ్డలు.  
చాలా యితర రేంజిల నుంచి వచ్చినవారే  
నండి.

ఆఫీసరు—అంతేకావచ్చు. మీరేంజిలో లుం  
పరెస్టాఫ్ ని యినస్సెక్టర్ల నీ నలుగురువాళ్ళి  
నేటర్ల నీ వేసుకోమని డి. పి. హెచ్. వద్ద  
నుండి ఆర్డరు వచ్చింది. వెంటనే వేస్తున్నా  
12-13 తేదీలలో డి. పి. హెచ్ వస్తు  
న్నాడు. పూరికే యెక్కడపడితే అక్కడ  
టీకాలు మరుటీకాలూ చేసేయాలి. తియ్య  
కుండా మీప్రతివాడివద్ద యెప్పుడుపడితే  
అప్పుడు 50 కేసులలింపువుండాలి. టీకాలు  
లేనివాళ్ళు కనపడకూడదు. 50 పాకలు  
వేయమని కంట్రాక్టరుకు మెమో పెడు  
తున్నాను. ప్రదేశానుచి వేయించండి.  
యిన్ ఫెన్స్ కీ కనపడిందంటే బలవంతం  
చేసి వెంటనే పాకల్లోకి చేర్చండి.

ఇనస్సెక్టర్—టీకాలువేయటం యికచాలా  
కష్టమండి.

ఆఫీసరు—అంతకష్టమేం వచ్చింది?

ఇనస్సెక్టర్—ఇదిగో టీకాల వ్య  
సంఘంవారి కరపత్రిక. వాళ్ళుమీరేంజిలో  
టీకాలు యెక్కువగా వేయించుకొన్నం  
దుకు మనుచి తీవ్రంగా వుండనీ క్రిందటి  
సంవత్సరంకంటే యీసంవత్సరం యెక్కువ  
టీకాలువేసినందున మనుచిరాక పోవ  
టానికి బదులు యెత్తిపోతగా రావటం  
చేత టీకాల వల్ల ప్రయోజనంలేదనీ,  
టీకాలువేస్తే పిల్లలకు అనేక జబ్బులు

పుడతవనీ, ప్రజల్లో మీటింగ్లద్వారా  
ప్రబోధించి టీకాలు వేసుకోకుండా  
యెదురు తిరిగేటట్లు చేస్తున్నారు. వాటికి  
ఆంధ్రప్రదేశ్ సేవాదళంవారుకూడా సహాయం  
చేస్తున్నారు.

ఆఫీసరు—సరే! టీకాలవల్ల అపకారమయితే  
మనుచికి చికిత్స యేం చెయ్యాలంటారు?

ఇనస్సెక్టర్—జ్వరం వచ్చిందనటంతోనే విరో  
చనం సాఫీగా అయ్యేట్లు చెయ్యాలిట.  
బాగా పళ్ళరసాలు యీ యీ లిట.  
పొక్కులు కనుపించటంతోనే వేపమండలు  
దేహంమీద కప్పాలిట. రోగిని గాలి  
తగిలేచోట వుంచాలిట. పోతవున్నరం తగ్గిం  
తరవాత పుళ్ళు మానటానికి నీలిరంగు  
నీసాలో కొట్టినూనెపోసి యెండలోపెట్టి  
ఆ మానె రాయాలిట. రాత్రిపూట రోగి  
మీద నీలికాంతి పడేటట్లుగా నీలి అద్దం  
లాంతరుముందు పెట్టాలిట. బుగ్గ పట్టీలు  
పొత్తికడుపుమీద వేయాలిట. ఎనిమా  
చేయాలిట. సేవాసంఘంవారు మనుచి  
రోగులకు యీవిధంగా చికిత్స చేస్తూ  
సేవచేస్తున్నారు.

ఆఫీసరు—పోనీ రోగులదగ్గర తిరిగే వార  
యినా టీకాలు వేయించుకున్నారా?

ఇనస్సెక్టర్—టీకాలు అపకారం చేస్తవని  
వారే చెబుతూ వాళ్ళు వేయించుకుంటారా?  
ఇక వాక్సినేషన్ జరగదండీ. అదేమిటో,  
జాడ్యం వారికి లొంగినట్లుగా రెండవవారం  
నుంచి కొత్తకేసులు లేకపోగా చావులు  
కూడా చాలా తగ్గినై. రోగినివారణ నిధి  
పోగుచేసి బీదలకు అన్నివిధాల ఉపయో  
గిస్తున్నారు. ఆసంఘంవారికి ప్రజల్లో

ఆదరం వచ్చింది. ఇప్పుడు మనం తటస్థంగావుంటే మర్యాదగా వుంటుంది.

ఆఫీసరు—అట్లాగా? అంటువ్యాధి వృద్ధిఅయితే యెవరు రెస్పాన్సిబులు? గవర్నమెంటుకు యేం సంజాయిషీ యాయాలి.

ఇనస్పెక్టరు—యెపిడమిక్ మనం తెచ్చి నాటివాం గనుకనా అంటుకు పోతుందని భయ పడటానికి. టీకాలపని వర్క్చేశాం గద. ఇక ప్రజకు యిష్టమొచ్చినట్లే సదుద్దాం.

ఆఫీసరు—నీకూ వాళ్ళపాతం నచ్చిందేం. పని తగ్గిపోతుందని చూస్తున్నారేమిటి? ఒక్కొక్కళ్ళు 1000 కేసులు వారానికి చేయాలి. ఎదురు తిరిగిన వాళ్ళమీద కేసులు పెట్టాలి. మీరు కూడా గూడాలలో ప్రచారం చేయాలి. మ్యాజిక్ లాంతరు బొమ్మలు చూపాలి. మాటలతో బెదురు పెట్టాలి. పోలీసు సహాయం కూడా యిప్పిస్తా. ప్రజల కష్టసుఖాలకు గవర్నమెంటుందని రుజువుచేయాలి. వెళ్ళండి. యాంటీ వేక్సినేషన్ వాళ్ల తడాకా చూసాను.

యినస్పెక్టరు.—వారి సిద్ధాంతాల కేమయినా అధారా లున్నయ్యాండి. జ్వరమొచ్చిన వాడిని గాలిలోపెడితే వెంటనే నిమోనియా తగులుకుంటుందే? వీళ్లు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయిస్తారేమండీ. వాళ్ల ప్రక్క కూడా పెద్ద డాక్టర్లు వున్నారు. వీళ్లంతా పోగడి జనాభా తగ్గించటానికి పూనుకున్నట్టుంది.

ఆఫీసరు—నిజమే, వెస్టరన్ కంట్రీసులో పెద్ద డాక్టరు హాడ్విన్ యింకా కొంతమంది

యీ టీకాలకు మందు వైద్యానికి వ్యతిరేకులే. అది మన కనవనరం. మన గవర్నమెంటు రూల్సు మనవి. వాటి ప్రకారం పోవాలి.

ఇనస్పెక్టరు—వాళ్లు చేసినప్రకారం గూడా యెపెడిమిక్ వెనకాడుతున్నట్లు రుజువు అవుతోందేమండీ?

ఆఫీ—యేడిచింది. యెపెడిమిక్ ఒక పిరిక్ లో హెచ్చులో వుంటుంది. తరువాత దాగంటదే తగ్గులోకి వస్తుంది.

ఇనస్పెక్టరు—అట్లా అణగిపోతూంటే మీ ఎక్స్ప్లైన్స్ ఈ హడావుడి యెందుకు

ఆఫీ—మీ హెల్తుస్టాఫ్ యింకాయెందుకు? ఇటువంటిప్పుడు ప్రజకు సహాయం చేయక పోతే చేసేదేమిటి? మీరు జరఫ్ గా పని చేయాలి. యేదా వేక్సినేషన్ ట్ (సంచి) చూపండి.

వేక్సినేటర్—ఇదిగోనండి.

ఆఫీసరు—ఈ లాన్ సెట్ యింత మక్కిలిగా వుండేమిటయ్యా? ఇది నీ చేతి కొచ్చి నప్పటినుంచి పులికాపు సంస్కారా తెరుగదేమిటి? దీనితోవేస్తే పిల్లలు బ్రతుకు తారా? వాళ్లు సవ్వేటట్టుగా యీ పనులు కూడా చేస్తున్నారా? రెండురూపాయలు పైన్ వేళా. రేపు కట్టు! రమణారావు. నీ తనిఖీ యింతశ్రద్ధగావుంది. ఏ వార్నింగ్ ఫర్ యు. ఇక జాగ్రత్త. 12 తేదీకి డి.పి.ఎచ్ తనిఖీ. ఆంధ్రవాడప్రాంతంలో వుండండి.

ఇనస్పె—చి త్తం శలవు.

\* \* \* \*

[వింజనం కేంజిలో ఆసంవత్సరం రోగాలు రొప్పులు లేక ప్రజ సాఖ్యంగా వున్నారు. పొల్తు ఇన స్పెక్టరు కనకలింగంగారు, తన జనసమరణాల స్టేటుమెంటును డి.ఎచ్. ఓ. తిప్పేశాడుగాబట్టి మళ్ళీ సరిచూచుకునేందుకు బయలుచేరారు. వింజనం గ్రామంలో ఆగి ముసనబు ఆంజనేయులుగారి యింటికి చేరారు. ఆయన దోపనిమీద గ్రామాంతరం పోవటానికి సిద్ధంగా వున్నారు.]

కనక — ఒకే అబ్బీ! ముసనబుగారు యింట్లో వున్నారా?

ముసనబ్ — ఒకే పిచ్చిగా! యెవరైతే ఇప్పుడు పూరి ప్రయాణంమీద వున్నారని చెప్పు.

కనక — ఆంజనేయులు! నేనోయ్. యే ప్రాకేంటి ప్రయాణం.

ఆంజ — కనకలింగంగారా? గుడ్ మార్నింగ్. మళ్ళీ దయచేశారేంబాబు, రండి లోపలికి.

కనక — యేం దయచేయటమో! మీచేతలకు దోవా తెన్నూ యేడుస్తుందిగనకనా?

ఆంజ — యేం గొంతికమీదికి వచ్చింది నాయనా? నువ్వు చదువుకునేప్పుడు యింతే వట్టి ననగాడివి. నేను ప్రయాణంమీద వున్నా. పనేంటోరాలుద్దూ.

కనక — నువ్వొచ్చిన లెక్కలన్నీ తప్పే.

ఆంజ — జనసమరణం లెక్కలేనా? మా దొడ్డ లెక్కలు. మా జమాబందీ గుమాస్తా కూడా నాలెక్కల్లో ఒక్కతప్పుండదంటాడే. ఇక నువ్వు తప్పులు పట్టుకునేది బలే వాడివి.

కనక — నేనుకాదు భగవంతుడా! మా డి. ఎచ్. ఓ. సీ లెక్కలు తిప్పేశాడు.

ఆంజ — ఓహో! మీ డి. ఎచ్. ఓ. గారు నాలెక్కలు తప్పున్నారా? ఆయన ఎల్. యం. యస్. గామున్ను. సరేగాని నాలెక్కలు దేన్నిబట్టి తప్పున్నాడో కొంచెం చెబుదూ, నేనుకూడా నేర్చుకుంటాను.

కనక — యేమిటోయ్ ఆ సాగలాగటం. మీ కేంజిలో క్రిందటి సంవత్సరంకంటే యీ సంవత్సరం చావులు, పుట్టుకలు తగ్గినవని డి. ఎచ్. ఓ. మళ్ళీ లెక్కలు సరిచూచుకు పంపమంటే వచ్చాను. బాబుగా, నాకోసం ఈపూట ప్రయాణం ఆపుకో.

ఆంజ — అయితే కనకం! జనసమరణాలు తగ్గినవంటే యీసంవత్సరం మా కేంజిలో క్రితం సం॥ కంటే తక్కువమంది పుట్టి తక్కువమంది చచ్చారనేగా?

కనక — అదేరాబాబు, లెక్కల్లో యేదయినా పొరపాటుండనేమోనని.

ఆంజ — అదా మీదుద్ధి? క్రిందటి సంవత్సరం చచ్చినంతమంది యీసంవత్సరం చావలేదనా? మీ డి. ఎచ్. ఓ. గారు చాలా సహృదయులు. క్రిందటి సంవత్సరంకంటే యీసంవత్సరం చావులు తక్కువయినయని సంతోషించటానికి బదులు, యెందుకు చావలేదో మళ్ళీచూచిరమ్మని పంపాడా! ఆమహానుభావు డిక్టా చార్జీపుచ్చుకున్నాడో లేనో, బ్రిజిత్ కేంజిలో మశూచి తగులుకుంది, నుహచలవమనిషి. అయ్యా! యిక మీరు దయచేయండి. తమకోరిక ప్రకారం తక్కువయిన చావుల సంఖ్య పూర్తి అవటానికి యీ కేంజిలో కూడా మశూచి అక్కడక్క. మొదలెడుతోంది. భయమొద్దని వింజనం విశేషాభీనరు

మనవి చేశాడని చెప్పి. లేకపోతే మా యందు అనుగ్రహముంచి బ్రిజిల్ లో లెక్కలు మావాటికి కలిపి లెక్కలు పంపండి.

కనక—అదెట్లా రా? యేరేంజి లెక్కలారేంజివే.

అంజ—చాలే వూరుకోవోయ్. చావులు యెందుకు తగ్గినయ్యిని ఆయన పంపడం నువ్వురావడం చాలా బాగావుంది. ఇది దయచెయ్యి. యింకా గొడవ పెట్టావంటే కలెక్టరుకు బోర్డుకు వ్రాయాలిసాస్తుంది.

కనక—ఓరి నీకంగారుకాలా! యెందుకు చావలేదని కాదోయి. చచ్చినవాళ్ళ నెవర్నయినా లెక్కల్లో వ్రాయే సదలిపెట్టారేమోనని.

అంజ—నాకేంబట్టింది చచ్చినవాళ్ళని చచ్చినట్టు వ్రాయే సదలిపెట్టటానికి? మా మోతాదులు మంచి చురుకైనవాళ్ళు. కావలిస్తే ఆరెండు రిజిస్టర్లు, వాళ్ళని యిస్తా. ఇళ్ళమ్మటి వెళ్ళి వెరిఫై చేసుకో!

కనక—నీలెక్కల్లో తప్పుందని కాదోయ్. ప్రతీసంవత్సరం యించుమించుగా ఒకటే వుంటూ, యీసంవత్సరం యెందుకు తగ్గాలని.

అంజ—దీనికి కారణం ఒకటి తట్టుతోంది. అదయివుండాలి బహుశహ.

కనక—యేమిటంటావ్.

అంజ—భూగ్రహత్యలు మోపవుతున్న య్యేమో ననుకుంటున్నా. డిపార్టుమెంటు ద్వారా కాపలా కాసి పట్టుకుంటేనేతప్ప మీలెక్కలు సరిపోవేమో, అదనపు సిబ్బంది కుంచిది.

కనక—వూరుకోవోయ్. మా డిపార్టుమెంటు లో అంత చురుకైనగా వుంది మీకు. మొన్నాలంటే. ఆ రెండుకేసులు టీకాలు వేస్తే చచ్చినట్లు రాయవద్దని యింతా చెప్పి పోతే అట్లాగేనని నాతో చెప్పి డి.పి. హాచ్ కి టీకాలువేయడంవల చచ్చారని స్టేటుమెంటు పంపుతా?

అంజ—దేనివల్ల చచ్చారని రాయమంటావయ్యా. తిరుగుతూ తిరుగుతూ వుండే ముండాకొడుకుల్ని పట్టుకుని మొన్ననే జబ్బుపడి లేచారు బాబూ అని మొత్తుకుంటున్నా మీ వాక్చినేటరు ముండా కొడుకు వినకుండా పొడిచిపోయే. 2 రోజులకే మళ్ళీ జ్వరం వచ్చి వకడికి కీళ్లు బిగుసుకుపోయి, రెండవవాడికి వంటినిండా బాబ్బలు పోక్కి చచ్చే. యీడిగ ముండా కొడుకులు గాబట్టి నోరు నొక్కుకు పడి వున్నారు. నాబోటి వాడయితే తెలిసేది మీపాట్లు. అక్కడికి ఒకడి మేనమామ చచ్చి యిట్లా ప్రాజన్యంగావచ్చి టీకాలు వేసి చంపారని కేసు పెడతానంటే “ఏం చేస్తేనేం చచ్చినవాళ్ళు వస్తారటరా” అని చెప్పి పంపా. పైగా టీకాలువేస్తే చచ్చారని రాస్తే తప్పుచ్చిందేం! యెందువల్ల చచ్చారని రాయమంటా?

కనక—ఏవో ఇతరకారణాల్లో వ్రాయకూడదూ! నేనింతా చెప్పిపోతే యిదా చేసేది.

అంజ—టీకాలవల్ల చచ్చారని రాస్తే నీకంత భయమేం! దానివల్ల కాదనిచెప్పి, నువ్వు చూచావుగా.

కనక—టీకాలవల్ల చచ్చారనిరాస్తే యింకెవరన్నా వేయించుకుంటారా చెప్పి.



అంజ — యేం వేయించుకోకపోతే! అవ్వప్రజని మహా ఉద్ధరిచ్చి చస్తున్నాయనా? కనకం! నేనింకాయదివరకుమల్లె మావాళ్ళనిటీకాలు వేయించుకోండని బలవంతంచేయను. మీ యిష్టమయితే వేయించుకోండి కష్టమయితే మానుకోండని చెబుతా. సరేనా! యింకా యెందుకు? నాకు వాటిమీద విశ్వాసం పోయింది.

కనకం — చివరకు యిట్లా తిరిగావు! వాటివల్ల ప్రయోజనమే లేదంటున్నావా?

అంజ — యేమిటో చెప్పవోయ్. బ్రిజత్ రేంజి యిసస్పెక్టరు రమణారావు మీ అందరి కంటే సీనియరు, కరక్టుమనిషిగదా! ఆవాక్సి నేటరిని యేడిపించి క్రిందటి సంవత్సరం కంటే 2000 కేసులు యెక్కువగా వేయించాడట. యేడిచి ఏమాగింది అక్కడ అంత మసూచి ఏమిటి? మా టీకాలబలం 7 నంబర్ రాలవరకుంటుందనే మీ కూత లేమయినాయీ?

కనకం — యెపెడెమిక్ వస్తే యేంచేస్తారురా?

అంజ — టీకాలు వేస్తే మసూచికంటాదుగదరా! మీ యెపెడెమిక్ యెండామిక్ యెట్లా యేడిచిందోయ్. వుండండి యింకా మీ రోగాలు కుదురుతాయి. ఆప్రకృతిసేవాసం ఘంవాల్లు మీ టీకాలవివత్తులను ప్రజల్లోబో ధిస్తున్నారు. యిక మీరందరూ కాబూ తేలేయ్యాలి. 12-18 తేదీలలో ఆంధ్ర వాడలో ప్రకృతి కార్యాలయం ఉగాది పండుగ చేస్తారటగా, అప్పటికి నేనక్కడికి చేరుకుంటానులే.

కనకం — సరేలే యిప్పుడు నన్నేం చేయ మంటావురా?

అంజ — నేను అర్జంటుగా పూరికి వెడు తున్నాగాని నామాట విని కొంతమంది పుట్టినట్టురాయి వాళ్ళే చచ్చినట్టురాయి. యేదో కుక్ ఆఫ్ చేయి. జాగ్రత్త కొంపతీసి సరయిన పేస్టు వ్రాసేవు. యేవో అసందర్భపు పేర్లు వ్రాయి. వాళ్ళ టీకాలు వేసి నట్లు రాసుకో. ఇట్లాగే మీ సాయిబు జవాను కి ఏళ్ళక్రిందట ఒక తెలగతని దగ్గర యేదోమింగి, మీబిడ్డ పూళ్ళోలేదని వ్రాయిస్తానని అతనితో చెప్పి తీరా లెక్కల్లో చచ్చిందని యిరికించాడు. తీరా మరుసటిసంవత్సరం పూళ్ళోపిల్లలందరికీ యిక్కడికి కొట్టుకొచ్చి టీకాలు వేయిస్తుంటే ఆకుర్రోవాడు దొరికాడు. నామి సర్ రిజిస్టరులో వ్రాసుకునేందుకు చూస్తే వాడిపేరు తండ్రి పేరు తల్లిపేరు వయస్సు సరిపోయింది. ఆబిడ్డ చచ్చిపోయినట్లు రిజిస్టరులోవుంది. ఆ వెర్రిముండాకొడుకు వాక్సినేటరు మీబిడ్డ చచ్చిపోయినట్లు రిజిస్టరులో వ్రాసివుందని వాడి తండ్రి తల్లితో అన్నాడు. ఇక చూసుకో వాడిని చంపటానికి సిద్ధమయితే నేనేదో వాళ్ళకు నచ్చ చెప్పిపంపా. అట్లాచేసేవు. ఇక అర్జంటుగా వెళ్లివస్తా.

[ఆంధ్ర]వాడలోని గాంధీమైదానంలో ప్రకృతి కార్యాలయం 5 వ వార్షికోత్సవం చేస్తున్నారు. చుట్టుపట్ల మసూచి తగ్గటంచేత చాలామంది ప్రజలువచ్చారు. రామచంద్ర రావు M. D. గారధ్యక్షతవహించారు. 12 తేదీ ప్రదయం సగరసంక్రమణచేశారు. సాయం కాలం చాలామంది ప్రకృతివేత్తలువన్యసిం చారు. 13వ తేదీకూడా అనేకమంది ప్రకృతి

ఆరోగ్య సూత్రాలను గురించి వ్రపస్యసిం  
చారు. సాయంత్రం 6 గంటల కల్లా ఉపన్యా  
సాలు ముగించారు. 6-30 గంటకు ఆంధ్రజన  
సేవాసంఘంవారు ప్రదర్శింపబోయే “టీకాల  
నాటకాన్ని” చూచుటకు జనులు మూగి  
వున్నారు. 6-30 గంటలయింది. అధ్యక్షులు  
నాటకరంగంమీద నిలబడి ప్రేక్షకులకు  
పూర్వాపరాలను చెబుతున్నారు.

అధ్యక్షుడు—మహాజనులారా!

గత రెండురోజులనుంచి యీ ప్రకృతి  
సేవాతత్పరులు చేసిన మహోపన్యాసాలు  
సావకాశంగా విని ఆనందించారు. యీరోజు  
పోగ్రాం యింకొక రెండుగంటలతో ముగు  
స్తోంది. ఇప్పుడు శ్రీ ఆంధ్రజన సేవాసంఘం  
వారు “టీకాలనాటకమును” ప్రదర్శింప బో  
తున్నారు. వారియొక్క విషయం నేనుమీకేం  
చెప్ప సనసరిములేదు. మొన్నటి మసూచీ  
మహామారి యుద్ధంలో మీకు నేనచేసి వారు  
కెలుపొందిన విషయం మీకందరకు తెలిసి  
నదే. ఆసంతోషాన్ని వెలిబుచ్చుతూ యీ  
ఏకాంక నాటకాన్ని ప్రదర్శింప బోతున్నారు.  
సావధానులరై ఆనందించ గోరుచున్నాను.

(నాంది)

సూత్రధారుడు ప్రవేశించి.

“పాలు నీరములట్లుగా ప్రభుడు ప్రజలు  
మెలగఁ దేశంబు-సౌఖ్యంబు-మేలు-బొందు  
గాని శాసన బంధనాగారములకు  
భక్తి గురుకునా! ద్వేషంబు ప్రబలుగాని”  
మా సంఘమువారు ప్రదర్శింపబోవు యీ  
నాటకమును సావధానులరై చూచి మమ్మా

దింప ప్రార్థించుచున్నాను శ్రీ ఆంధ్రజన  
సేవామండలికి శై.

(తెర)

[వీధిలో చాటిస్తూ కాగితాలు పంచుతూ  
డప్పుగాడు ప్రవేశం]

సమస్తమయినవారికి తెలియపరచడమేమంటే-  
మనతాలూకాలో పెద్దమ్మోరు పటియింట్లో  
వుందిగాబట్టి - మీ అందరూ చిన్నోరు -  
పెద్దోరు ముసిలోరు ఆడోరు ఆరు యీరనకో  
కుండా పతోరు మన గానుసాయిడికాడవున్న  
టీకాల దొరగారి దగ్గరకువచ్చి టీకాలు పడే  
పడే యేయించుకు పోవాలిసిందీ. అట్లా యే  
యించుకు పోనోర్ని సర్కారోరు పాసిక్యూ  
సనుచేసి 50-0-0 జరిమానాయేత్తారు కాబట్టి  
టీకాలు వేయించుకో వద్దనేవాళ్ళ మాటలు  
యినకోకుండా - టీకాలు సర్కారోరు మన  
సప్రక్కిరానికే యేస్తున్నారని గమనించి  
అందరుటీకాలువేయించుకుపోవలసింది-హా-హా-

సుబ్బయ్య—యేరా వెంకా! యేమిటా  
అదీ.

డప్పు—కచ్చీరీచావిడికాడ కొచ్చి అందరూ  
టీకాలేయించుకోవాలి దొరొరు. లేక  
మోతే 50 రూ. జరిమానా వేత్తారంట.

సుబ్బా—యేమిటోయ్ జులుం. మునసబ్బ  
క్కడ వున్నాడా? యిప్పుడేవోయి మా  
పిల్లలు సముద్రీస్తానానికి వెళ్ళారని  
చెవుతా. టీకాలువేస్తేలప్పుడేమా న్యాయా  
చస్తయ్యా. మనుచీజ్వరాలతో మేం  
చస్తుంటే పసిరిక ఈగల్లాగా ముసురు  
కున్నారు యీ దొరలు.

రెండో రంగం

[దీపాల సుందరమ్మగారి యింటిముందు వాక్సి నేటరు ప్రవేశం. ముసనబ్ గారు కబురంపినా వచ్చి పిల్లలకు టీకాలు వేయించుకుపోలేదని వాక్సి నేటరు కోపంతో వచ్చాడు. ఆదిడ శన యెరికగలవా శృందరితోను టీకాలు వేయించొద్దని కట్టకట్టింది.]

వాక్సి నేటరు — తలుపు తీయించండి.

సుందరమ్మ — యెవరు వారు ?

వాక్సి నే — సుందరమ్మ యెవరు ?

సుందరమ్మ — నువ్వెవరు ?

జవాను — యెవరో చూచి కాస్త మర్యాదగా మాట్లాడవచ్చు.

సుంద — వాక్సి నేటరువుగాదు నాయనా. ఆడదాన్ని నాకు మర్యాదండుకులే.

వాక్సి నేటరు — తురుంచండి. మీ యిద్దరు కొడుకులికి, యిద్దరు మనమలికి టీకాలు వేయించుకు పొమ్మని ముసనబుగారు కబురంపిన వచ్చారుగాదు. చివరకు వేసి పోదామని మీ యింటికి మేమే వచ్చాం.

సుంద — టీకాలు వేసేవరకు యిట్లా తిరుగుతారు. జ్వరాలతో చస్తుంటే మాడుక్కు ఒక్కరు చూడరు. వైగా తనిఖీ తీసుకు రమ్మని ఆ జ్వరాల్లోనే చంపుతారు. ఒక్కడుగు మా యిళ్ళోచ్చి కాస్త మండిచ్చి పోగూడడు. మీ పిల్లలంటి వాళ్లే మా పిల్లలూ. యిప్పుడు వీలేదు.

వాక్సి నేటరు — టీకాలవల్ల మేలు గ్రహించలేకపోబటే మనకీగతి పట్టింది.

సుంద — అంతకంటే మీ మంచికోసమే

నంటూ ప్రజలను మోసంచేసే మీబోటి వారుండబట్టి యీ దేశానికే యీగతి పట్టించంటే బాగుంటుందేమో?

వాక్సి — శ్రుతిమించి రాగాన పడుతోందేకథ. మీయింటికివచ్చి మీ పిల్లలకు మసూచి రాకుండా టీకాలు వేసి పోవటమేగాదూ మా మోసం.

సుంద — “మసూచి రాకుండా టీకాలు వేయటానికి మీయింటికివస్తే” నంటూ శీరంగ సీతులు చెపుతున్నావే! క్రిందటి సంవత్సరమేగా మా పెద్దమనమరానికి టీకాలు వేయించినా మొన్న మసూచికంవచ్చి చచ్చే పర్యంతం అయిందేం. టీకాలు లేని మన మడికి మసూచి రాలేదేం. ఏమోనాయనా, నాకు వాటిమీద సమ్మతి పోయింది. యింకా మమ్మల్ని వేధించక వెళ్ళుదూ నీకడుపున పుడతాను.

వాక్సి నే — యింకా అక్కడితో ఆడండి. పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తావా వేయించవా ఒక్కమాట చెప్పి.

సుంద — యేమిటయ్యో డబ్బాయిస్తున్నావ్. మా పిల్లల సౌఖ్యం మాకంటే నీకెక్కువ తెలుసేంటి. స్వర్గాన్నించి మమ్మల్ని మా పిల్లలను వుద్ధరించటానికి వచ్చినట్టు మాట్లాడున్నావు. టీకాలవల్ల వుపకారం లేకపోగా అపకారంకూడా జరిగిందంటుంటే వెళ్ళిపోక యేమిటి అధిగపిసంగం.

వాక్సి నేటరు — మీ పిల్లలు పూళ్ళో లేరేమిటి?

సుంద — పూళ్ళోవుంచక ఏవూరు శరుముదా మనుకున్నా. ఇంట్లోనే వున్నారు. ఒకే అబ్బీ - చంటి - సుబ్బిగా యిట్లారండిరా!

చూచావా వీళ్లే నాపిల్లలని దాచుకునే భయం నాకేలేదు. నాపిల్లల సుఖం బాధ్యత నాకంటే నీకెక్కువైందా.

వాక్సినేట—యింట్లో మగవాళ్ళులేనూ. అన్నిటికీని నువ్వేనేటి.

సుంద—యేమిటి! అన్నిటికీ నువ్వేనా అంటావా! ఔకారా నువ్వూచూడు, నీచేష్టలు చూడు. ఆడపెత్తనమంటావా? చాల్లే పూరుకో పెద్దమనిషీ. ఆట్టే మాట్లాడా వాంటే బుద్ధిచెప్పిస్తా. నీవనెంతవరుకుందో చూచుకుపోవాలిగాని అధిక ప్రసంగంచేస్తా? ఆడపెత్తనమంటా? ఔను మగాళ్ళంతా చేతకాక చేతులు పిసుక్కుంటుంటే పిల్లల క్షేమం తల్లులుచూడకపోతే యింకెవరు చూస్తారు. పిల్లల బాధ్యతంతా కల్లుల మీదనేవుంది. చూస్తాం ఆ మగాళ్ళు మాత్రం యెల్లా మమ్మల్ని తోసేసి పిల్లల్ని యిబ్బంది పెడతారో. నోటికి వచ్చినట్లు వేల్తా?

వాక్సినేట—చూచారా నేను ఆడపెత్తన మన్నానట. యెంతలో కల్పిస్తాందో.

సుందర—ఆ అన్నావ్, నుమ్మాటికీ అన్నావ్.

వాక్సినే—యింతకీ మీపిల్లలకు టీకాలువేయిస్తారా వేయించరా చెప్ప. యెందుకీగోల.

సుందర—నేను వేయించనో దేముడాయని నువ్వగడపలో కాలుపెట్టటంతోనే చెప్పా. నువ్వేనా యింటిముందుకూర్చుని మొరుగుతున్నావుగాని.

వాక్సినే—యేమండి సుందరమ్మగారు! బాగా ఆలోచించుకోండి, యివి గవర్నమెంటు రూల్సు, పిల్లలకు టీకాలువేయించితీరాలి.

ఆట్టేమాట్లాడితే వాళ్ళతోపాటు మీరు కూడా టీకాలు వేయించుకోవాలి. మీ యింటికొచ్చానని మీ యిష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడినా రూల్సుప్రకారం కోర్టుకు పిలిపించయినా మీఅందరికీ టీకాలువేసితిరుతానని గ్రహించుకో, రంగంలోకి దింపింతురువాత పూరికేపోదూ జరిమానా కట్టవలసివస్తుంది. చిలకకు చెప్పినట్లు చెపుతున్నా, ఆట్టే బింకంపోయి నష్టపడకండి టీకాల ప్రతికక్ష దారులు నీకు దిక్కుకారు దూరమాలోచించుకో!

సుంద—పోనీ అట్లాగే యింటిల్లిపాదీ వేసుకుంటాంగాని యీ టీకాలవల్ల 7 సం॥వరకు మసూచిరాదని యింకా యేజిబ్బులు పుట్టవని హామీఒకటి వాగ్దానియ్యి.

వాక్సినే—నేనట్లా వాగ్దానియ్యటానికి రూల్సులేదు.

సుంద—పోనీ యింకాస్పెక్టరుచేతగానీ హెల్త్ ఫీసరుగానీ చేతగాని వాగ్దానియ్య.

వాక్సినే—యెవ్వరూ యాయాలోకి ఆర్డరులేదు.

సుంద—టీకాలు వేసుకుంటే అవకారం వుండదని యెవ్వరూ వాగ్దాని యాయటానికి మీకు రూల్సులేవా! మేమేమోనోరెగుగని చంటి నన్నాసుల్ని బాధపెట్టి ధనప్రాణాలు నష్టపోవాలి! పో! యిక్కడ ఒకక్షణం నిలబడక. కోర్టు మొఖం నువ్వేచూచావా! యెవరో యెరికల యేనాదుల్ని భయం పెట్టినట్లు కోర్టు కోర్టంటావు. పద ఆకోర్టులోనే అడుగుతా యివన్నీ, కానలిస్తే ప్రిడర్నికూడా పెడతాం, మీరందరు యెం నమాధానం చెపుతారో చూస్తాం.

(యినస్పెక్టరు ప్రవేశం)

ఏమిటి గండరగోళం మలపయ్యా! డి. హెచ్. బి కూడా వున్నాడని మరచిపోయావేంటి! యేమిటి జనం! బాగానేవుంది. సుందరమృగా శివరండి?

సుంద—నేనేనండీ.

యినస్పె—మీ పిల్లలు మీరు టీకాలు వేయించుకోవాలి ప్రాల్లో మనూచివుంది.

సుంద—టీకాలు వేయించుకోటాని కథ్యంతరం లేదుగానీ టీకాలు వేయించుకుంటే మాకూ మా పిల్లలకూ మనూచీ యింకా యితర జబ్బులు తావని హామీ వ్యాసియ్యాలండీ.

యినస్పె—మేము వ్యాసి యాయటానికి రూల్సులేవు. వేయించుకుంటారా నవ్వంగా వేయించుకోండి, లేకపోతే కేసులు పెట్టాలిని వస్తుంది.

సుంద—మీరు అట్లా హామీ ఈయకపోతే మేం వేయించుకోం. నిరభ్యంతరంగా కేసులు పెట్టుకోవచ్చు.

యినస్పె—నరే మంచిది. మీ పిల్లల పేర్లు మగ పారి పేరు చెప్పించండి. యింకా ప్రయోజనం లేదు.

సుంద—బాబూ! నేను నిలబడి పేర్లు చెప్పాకోటానికి వ్యవధిలేదు. వంట చేసుకోవాలి యివాళ్ళ కోర్టుపనికూడావుంది. మా పేర్లు మీ పుస్తకాలల్లోనే వుంటాయిగా (నాను కోండి. ఒకే చంటి! తలుపువేసి యింట్లోక రండిరా [నిష్క్రమించి])

యిన—యేరా మలపయ్యా! మన టీకాలపని యంత రథన కొచ్చిందేరా.

మలప—పూర్వ యంతవరకు 20 మంది తిరగ

బడ్డారు. యీవిడ గడుసుముండలాగావుంది వాళ్ళందరికీ లీడర్ ట (leader). యిట్లా ఆడముండలు తగూకి వస్తుంటే యెట్లా! యివన్నీ ప్రాసిక్యూటర్ పెడదాం. లాభం లేదు.

యినస్పె—ఒకసారి తగిలించాలి. లేకపోతే డ్యూటీచేయలేం. పద.

వేక్స్ నేటర్—యింకా 100 కేసులు ముందుంది. యేగోలిలో పోద్దాం. యివాళ్ళతో 5 రోజులయిపోతుంది. లింపుపాడు చేసినందుకు డబ్బు గవర్నమెంటుకు కట్టాలిని వస్తుందేమో ఖర్చు.

యినస్పె—అంతేనా! పదవోయ్ పక్షి. చెరువు కట్టనున్న వడ్డీ వాళ్ళగుంపులో పడదాం త్వరగా నడూ.

శివరంగం

[పేరన్న దీక్షితులు భార్య విశాలమృమర ధలు సుబ్బలక్ష్మి దొడ్లో ప్రవేశం. వెంకన్న సోమయాజి టీకాలు వేయించుకుపోమ్మని మునసబ్ ఖబరు. అందరితో పాటూ మనం కూడా టీకాలు వద్దందామని సుబ్బలక్ష్మి].

దీక్షితులు—యేమో - యిదేంకుమ్మరామే! టీకాలు వేయిస్తే గొంతుకాయ పిసుక్కు చస్తానంటుందేమే సుబ్బీ. యెప్పుడయినా తప్పేవా! యేడిచేవా! చూడు మూలమ్మ మృముండ యెప్పుడు వేయించిందో యేమిటో యిప్పటికి నాకు లక్షణంగా చిన్న బండిచక్కముంత వున్నాయీ. పెద్దమనుషులతో పనే నన్ను బజారులో పెడతారా ముండలంతా పోగడి.

సుబ్బలక్ష్మి—అయిన ముండలు చాలరు నాయనా! యింకా యెంతమందిముండలు శాపాలి, వెధవవాక్కు నువ్వునూ.

దీక్షితు—సుబ్బలక్ష్మి! యెందుకేమనకు సర్కారుతో తగూ! వాళ్ళయెంతకయినా సమర్థులు లేనివాని కేసులుపెట్టి మన్నికోలేకొస్తారు. పెధవటీకాల కింతపట్టుపట్టక నడూ వేయించుకొద్దాం.

సుబ్బ—వెధవ టీకాల భాగ్యమంటున్నావా. వాటివల్ల యెంత అపకారం జరుగుతుందో నీకు తెలుసా? పుస్తకాలు చదివావా ఏమన్నా? పూరికే పంచపాలిలో కూర్చుని “యిత్యాహ - యిత్యాహ” అంటూ పన్నాలు చదవడం సదస్యాలకు పరుగెత్తి ఉదరం పూర్తి చేసుకురావడం మాత్రమే తెలుసు. నీకెందుకు నువ్వురుకో.

విశాలాక్షి—ఇదిగో! దానిమాట తో సెయ్యకండి. టీకాలేస్తే జబ్బులొస్తున్నయ్యని చదువుకున్న వాళ్ళందరూ చెప్పి పుస్తకాలు పంచిపెట్టారు. పదిమందితోపాటు మనం. సుందరమృక్కయ్యతో పాటూ వీళ్ళంతా నడుంకట్టారు. మన వాడలో ఆడవాళ్ళు టీకాలు వేయించోద్దని మంచి పట్టుదలతో వున్నారు. మీరూరుకోండి.

దీక్షితు—ఓనీ జార్భాగ్యురాలా! ఆడవాళ్ళు యిష్టా వీధు లెక్కుతారువే తలచెడిన దానివి.

సుబ్బ—బావా! నీకేంభయంలేదు జరిమానా వేసి ఖైదులో పెడతారేమోనని భయ

పడుతున్నా వేమో యీ పిల్లవాడిని నేను పెంచుకుంటూన్నానని చెబుతానులే.

దీక్షితు—ఓనీ! రాక్షసీ! ఆ సుందరమృముండ నిమిషంలో పూరంతా ఆయకట్టిందే! సరే యేదోయేడవండి అనుభవిస్తాను. సరే నన్నేం చెప్పమంటూహా?

సుబ్బ—యింత తిరుగ నేర్చిన మగ వాడివికదా— యీమాత్రం సర్దుకోలేమా?

దీక్షి—శపథండా - మావాళ్ళుగొద్దున్నే పూరెల్లారని యింకొకప్పుడు వేయించుకుంటానని చెబుతా. యేం చెయ్యాలిమరి.

సుబ్బ—నేను వెంటనే వచ్చి లేదండీపెద్దమనిషి అబద్ధం పలుకుతున్నాడు. పిల్లవాడింట్లోనే వున్నాడని చెబుతా.

దీక్షితు—చెబుతానూ! చెప్పనూ! పుట్టుకుంకముండవు. నాప్రాణాలు తీయటానికి దాపరించారు. అక్కడికిపోయి ఏం యేడవ మంటావో చెప్పు.

సుబ్బ—బావా! దీసికింత గొడవెందుకు? నా పిల్లవాడికి టీకాలు వేసేందుకుమాయంట్లో వాళ్ళు యిష్టపడటంలేదు నాకు యిష్టంలేదని ఖచితంగా చెప్పా. మనజోటివాళ్ళు పదిమంది వున్నారులే. నలుగురితోపాటు నారాయణా, వెళ్ళు.

దీక్షితు—వెళుతున్నా తల్లీ! కాదంటేనిమిషం బ్రతుకనిస్తారా చస్తారా?

4 వ రంగము

(కోర్టు)

[నరసింహారావుగారు మేజిస్ట్రేటు- న్యాయంగా తీర్పునిస్తున్నారు. టీకాలు వేయించుకోలేదని 40 మంది మీద ప్రాసిక్యూషన్ పెట్టి రమణారావుగారు హాజరయినారు. నేరస్తులుగా 40 మంది స్త్రీలు హాజరయ్యారు. ముందుగా శ్రీమతి సుందరమ్మగారిని బోనులో యెక్కించి మేజిస్ట్రేటుగారు విచారిస్తున్నారు.]

జవాను—దీపాల సుందరమ్మ!

సుంద—వచ్చాను బాబూ!

జవాను—బోనులో యెక్కు.

మేజిస్ట్రేటు—నీవే లేమిటి?

సుంద—దీపాల సుందరమ్మ.

మేజిస్ట్రేటు—మీ దేవురూ?

సుంద—అంధివాడ.

మేజిస్ట్రేటు—మీ భర్తగారి జీవనమేమిటి?

సుంద—వ్యవసాయం.

మేజి—మీయింటికి వచ్చి మీ పిల్లలకు టీకాలు వేస్తామంటే నేను వేయించనని తిరగబడి వాక్సి నేటర్ని తిట్టావని నీమీద కేసు పెట్టారు యేం చెబుతావు.

సుంద—నేను తిట్టానన్నమాట సర్వాబధమండి.

మేజి—టీకాలు వేయించనని తిరగబడ్డావా? అట్లా చేయటం గవర్నమెంటు చట్టవిరుద్ధమని తెలుసా?

సుంద—చిత్తం నేను తిరగబడలేదండి. యీ విషయంలో యినస్పెక్టర్ని కాన్ అడగటానికి కోర్టువారనుగొప్పించాలి.

మేజి—మంచిది. సబబయిన హంశాలడగవచ్చు.

సుంద—అయ్యాయినస్పెక్టరుగారూ! టీకాలు వేయటానికి మీరు ద్వేషమేమిటి?

ఇనస్పె—మసూచికం మీ పిల్లలకు పద్దలకు రాకుండా వుంటానికి.

సుంద—టీకాలు వేస్తే పిల్లలకు యింకా యేమయినా జబ్బులు వస్తవా?

ఇనస్పెక్టర్—రెండు, మూడు రోజులు జ్వరం వచ్చి టీకాలు మాస్తవి.

సుంద—జ్వరంకాక - విరోచనాలు వశ్యంతా పుళ్ళు - బొబ్బలు-చంటిబిడ్డ గణం రావటం - మెడజీవాలు వెన్నెముక బిగుసుకు పోయి చావటం తటస్థమైందా?

ఇనస్పె—తటస్థించదు.

సుంద—అట్లా యితరజబ్బులు రావని హామీ వ్రాసియిచ్చి పిల్లలకు టీకాలు వేస్తారా?

ఇనస్పె—అట్లా వ్రాసియివ్వటానికి మాకు అర్హు లేదుగాబట్టి అట్లా అడగగూడదని కోర్టువారిని కోరుతున్నా.

సుంద—స రేపోనియ్యండి. టీకాలరసంలో యేమయినా తరగతులు వుంటవా?

ఇనస్పె—వుండవు.

సుంద—టీకాలు వేస్తే 7 సం॥ వరకు మసూచి రాదని చెప్తారే, టీకాలు వేయించినా నామనమరాలికి మరుసటి సంవత్సరమే యెందుకు మసూచివచ్చిందో చెప్తారా?

ఇనస్పె—సాధారణంగా రాదు.

సుంద—మేమువాడే టీకాలరసం శుద్ధమయిందని హామీ పడతారా? టీకాలు వేయించుకుంటా.

ఇనస్పె—మాకు అధికారంలేదు.

సుంద—మీరు టీకాలు వేస్తే యేదయినా జబ్బుపుట్టి చస్తే యెవరు బాధ్యులు?

ఇనస్పె—గవర్నమెంటుకు బాధ్యతలేదు.

సుంద—అయ్యా మాకున్యాయంచేయించాలి. పుట్టిన నాటినుంచి ప్రాణంగా పెంచుకునే పిల్లలకు టీకాలు వేస్తామని యీ యినస్పె క్షరుగారు వస్తారు. మసూచికం రాదని టీకాలువేశారు. వేసిన సంవత్సరములోనే మా మనమరాల్సి మసూచికం యెందుకొచ్చిందంటే సరయిన సమాధానంలేదు. టీకాలువేస్తే జ్వరంతప్ప యితర జబ్బులేమీ రావని నిక్కచ్చిగా చెబుతున్నారు. అట్లా హామీ యివ్వడం వారికి అధికారం లేదట. టీకాలరసం కల్తీలేదని హామీ యివ్వడం అధికారం లేదట. టీకాలవల్ల యేదయినా జబ్బుపుట్టిచస్తే వారు బాధ్యులు కారట. ఇక అటువంటి బాధ్యతలు లేని వారు టీకాలు వేయించుకొమ్మని బాధించి కోర్టుల కెక్కించి జులంచేస్తే మాగతి, ప్రాణాలతో సమానమయిన మాపిల్లల గతియేమిటో చిత్తగించి న్యాయం చేయించండి. నాబోటి ఆడంగులు యింకా చాలమంది హాజరయి వున్నారు.

మేజిస్ట్రేట్—యింకా యెన్ని కేసులు బెంచిమీద వున్నాయి యినస్పెక్షరుగారూ?

ఇనస్పె—40 కేసులున్నయ్యింది.

మేజిస్ట్రేట్—యేమండీ యినస్పెక్షరుగారూ! ఆమె అడిగినదానికి ఒకదానికి సరయిన సమాధానం చెప్పరు. ఆఖరుకు మీరు వాడే మందుకూడా మంచిదని చెప్పటానికి అధికారంలేదా? ఇంకా నేనేమని తీర్పు చెప్పను.

సుంద—అయ్యా యెవరయినా సరే ప్రాణానికి హామీ వ్యాసియిస్తే వేయించుకుంటాం. మాపిల్లలకేమయినా ఆపత్తు వస్తే టీకాలువేసినవాళ్ళకు ద్వీపాంతరం వేయించాలి. అందరూ పిల్లల్ని కన్నవారే.

మేజిస్ట్రేట్—సరేసుందరమ్మగారు! చట్టాన్ని ధిక్కరించటానికి యెవరికి అధికారంలేదు కాబట్టిన్నీ నాకు తప్పనిసరిగా వచ్చింది గాబట్టిన్నీ ఒక్కొక్కరికి 0-0-3 జుల్కానా వేస్తున్నా. అందరూకట్టండి. కొత్తచట్ట ప్రకారం మాకు టీకాల నిర్బంధం తొలగించవలసిందని అర్జీ పెట్టుకోండి. సర్టిఫికేటు యిప్పిస్తాను. రమణారావుగారు! ఇంకా యిటువంటి కేసులు నాముందుకు రానివ్వకండి. ఇంకా యేజిజ్జీకయినా మార్పుకొని విచారించుకోండి.....

[తెరవదును]

సర్వేపనా: సుఖనోభవంతు.

స మా ప్రి .





# మానవదినచర్య-నదాచారములు

డాక్టరు. కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు.

ఎ. యల్. వి. యం.

సర్వభూతములయొక్క సర్వ కృత్యములకు సుఖమే ప్రధానముగా ప్రయోజనముగాన, యట్టిసుఖమునకు ధర్మమవసరము గాన ధర్మమునే ప్రధానముగ మనుజు డాచరించవలయును.

చెడున్నేహితులయొక్క స్నేహము నిహపరలోకములయందు చెరువును గలుగ చేయును గాన యెల్లప్పుడు సద్వర్తన గలిగి కపట రహితుడైన స్నేహితుని సంపాదించుకొనవలయును. జీవహింస, చౌర్యము, కామము, మొదలగు కాయిక పాపకృత్యములును, వైరముగను, క్రూరముగను, అసత్యముగను, సందర్భము లేనివిగను, పలుకునట్టి వాచిక పాపకృత్యములును, జీవదోహచింత, యితరుల మేలును, మంచిగుణములు, మొదలగు వానిని సహించకుండుట, శాస్త్రములయందు సమ్మతము లేకుండుట మొదలగు మానసిక పాపకృత్యములను మనుజులు వర్జించవలయును.

జీవనోపాయము లేనట్టియును, వ్యాధిచేతను, నుఖముచేతను, వీడింప బడినవారికిని శక్త్యను సారముగ నుపకారము చేయవలయును.

పురుగులు మొదలగు అల్పజంతువులనుకూడ తనవలెనే యెల్లప్పుడు చూడవలయును.

దేవతలు, గోవులు, బ్రాహ్మణులు, జ్ఞానము, శీలము, తపస్సు, వయస్సు, వీనిచే వృద్ధులగు వారిని, వైద్యులను, రాజులను, అతిథులను, శక్త్యనుసారము పూజించవలయును.

యాచకులను దూషించి యవమానింపక శక్త్యను సారము సహాయముచేయవలయును. అపకారము చేయునట్టి శత్రువులకుకూడ నుపకారమునే ముఖ్యముగ చేయవలయును.

సుఖదుఃఖములను సమానముగ చూడవలయును. యుక్తమైన కాలమున హితముగను, వితముగను, సత్యముగను, అనందముగను మూల్కాడవలయును.

ప్రసన్నమైనముఖము, మంచి ప్రకృతి, దయాభుత్యముగలవాడై ఉండి తానొకడే సుఖము ననుభవింపక సమస్త జనుల క్షేమమునకు సతతము ప్రయత్నించవలయును. కపటముగల వారియందు తానును కపటముతో ప్రవర్తించవలయునని వ్యాసుడుకూడ చెప్పియున్నాడు. గనుక సందరిని సమ్మత్యు, సందరిని సందేహించకయు ప్రవర్తించవలయును. ఒకడు తనకు శత్రువుగను, తా నొకనికి శత్రువుగను యెప్పుడు నుండక సమస్తప్రాణులను ప్రేమించవలయును. తా నితరులను సంతోష పెట్టుటయందు నెప్పుడును కృషి చేయవలయును కనుక జనులయొక్క ప్రకృతి నెఱిగి వారివారి సంతోషానుసారముగ ప్రవర్తించవలయును. నేతాద్రీంద్రియములను అహితమైన పదార్థ దర్శనాదులచే వీడింప జనదు. అటులనే యింద్రియములను తృప్తికరమైన వస్తువులచే విశేషముగ లాలనముచేయ జనదు. ధర్మార్థకామములకు పరస్పరము విరోధములేకుండు కార్యములనే చేయవలయును. సమస్తమైన యాచారములయందును హెచ్చు తక్కువలులేకుండ సమస్తమైన యాసక్తి నుంచవలయును.

మనుజులు శిరమునందలి వెంట్రుకలు, మీసముల వెంట్రుకలు, నఖములు, గడ్డము, వీని నధికముగ పెంచక పరిశుద్ధమైన నాసికములు కర్ణములు మొదలగువాటిని కలిగి యుండవలయును.

కేశములు, నఖములు, గడ్డము, మొదలగు వానిని ఖండించుటచే శరీరపుష్టి, ఆయువు, పరిశుద్ధత, సౌందర్యము కలుగును. కాళ్ళు, నాసికములు, కర్ణములు మొదలగువానిని పరిశుద్ధి చేయుటచే బుద్ధి పరిశుద్ధత, ఆరోగ్యము కలుగును.

మనజులు దేహమును పరిశుభ్రము చేయున్నానాదులను మనస్సులోని మలినమును పోదోల్చి యానందము కలిగించునట్టి సుగంధముల మేననబడికొనుట, మంచినస్త్రావుల ధరించుట మొదలగు వాటిని యాచరించుచు ఆత్మశక్తిని బలపఱచునట్టి అపరాజితాది సిద్ధమంత్రముల ననుష్ఠించ వలయును.

గొడుగును పాదరక్షలను ధరించుకొని మార్గమున సంచరించవలయును. పాదరక్షలను ధరించుటవలన వాతమున కనులోమగతిగలుగును. ఖుడస్తంభము, శ్రమ, హరించును. బలము, నేత్రములు, శుక్రము వీనికి రక్షణ కలుగును. గొడుగును ధరించుట వలన శరీరకాంతి నేత్రములకు హితము కలుగును. వాతము, వర్షము, ఎండ వీనిచేకలుగు నుపద్రవము నివర్తించును. రాత్రియందు మిక్కిలి యవసరమైన పనులున్నచో హస్తమునందు కట్టను ధరించి శిరోవేష్టనము చేసుకొని మంచి సహాయముతో ప్రయాణము చేయవలయును.

యజ్ఞశాల లేక బౌద్ధాలయము వీనియొక్క నీడను, ఆచార్యులు మొదలగు పూజ్యుల యొక్క నీడను, ధ్వజస్తంభము యొక్క నీడను, బూడిదె, ఉముక, మలమూత్రములు, దేవతా బలిస్థానములు, స్నానము చేయు ప్రదేశము, యీ మొదలగు వానిని దాటంజనదు.

ఈదుటవలన ప్రవాహవేగముగల నదులను దాట జనదు. అగ్ని సమూహమున కెదురుగ పోకూడదు. శిథిలముగ నుండి మిగులభారము నెక్కించబడిన పడవలయందు నెక్క దగదు. హస్తాదులచే నోరును మూసికొనకయే దగ్గుట, నవ్వుట, ఆవలించుట చేయందగదు.

కారణములేకయే నాసికను నాకర్షణ చేయజనకు. భూమిపై గోళ్ళతో గీరంజనదు. హస్త పాదాద్యంగముల వలన విరుద్ధమైన కార్యములను చేయంజనదు. దీర్ఘకాలము గొంతు కూర్చుండ జనను. అట్లు కూర్చుండినచో మూలరోగాదులు పుట్టును.

దేహము, వాక్కు, మనస్సు, వీటియొక్క క్రియలను శ్రమకలుగుటకు ముందే నిలువ వలయును. మోకాలును పైకెత్తికొని చిరకాలము వరకు నిలువంజనదు. రాత్రిలో చెట్లయొక్క నీడను పోరాదు. మూడునాల్గు మార్గములు కలయునట్టిస్థలము, పలువురుచేరి వృధా ప్రసంగము చేయుస్థలము, దేవాలయము, వీటిలో రాత్రియందు పోవంజనదు. వధ్యస్థానము, అడవి, పాడుపడినయిల్లు, శ్మశానము, వీటిలోకి పగలు కూడ పోవంజనదు.

ఎల్లప్పుడు సూర్యుని చూచుచుండ తగదు. ఆవిధముగ ఉదయించు చుండు సూర్యుని, అస్తమించుచుండు సూర్యుని, నీరు, అద్దము మొదలగువాని యందు ప్రతిఫలించుసూర్యుని రాహుగ్రస్తమైన సూర్యుని, చూడదగదు. శిరమున మిక్కిలి భారమును మోయకూడదు. అతినూత్న వస్తువులను, ప్రజ్వలించుచుండు వస్తువులను, మలమూత్రములను, యిష్టములేని వస్తువులను, వీనిని దీర్ఘకాలము చూడదగదు. మద్యమును, తాగిగుట, విక్రియించుట,

చేయుట, దానముచేయుట, దానము గ్రహించుట మొదలగువానిని చేయదగదు. ఈమధ్య నిషేధవిషయములను సమస్తజాతుల వారును నిషేధించినచో అన్నివిధముల సుఖము కలుగును.

ఎదురుగాలి, ఎదురెండ, దుమ్ము, మంచు, దుర్వా యువు, వీటిని వర్జించవలయును. తుమ్ములు, కారియమియుట, దగ్గు, నిద్ర, భోజనము మైదు సము, వీటిని వక్రశరీరముతో చేయకూడదు. సదీతీరమునందుగల వృక్షముల యొక్క నీడ, రాజదోహి, సింహము మొదలగు దుష్ట జంతువులు, పాము మొదలగు విషజంతువులు కొమ్ములుగల పశువు మొదలగు జంతువులు దుర్మార్గులు, లోభులు, వీటిని సేవించ కూడదు. సన్మార్గుల విరోధము, సంధ్యాకాల భోజనము, మితములేని స్త్రీసంభోగము, పగటి నిద్ర, మొదలగువాటిని త్యజించవలయును. శత్రువు, దాసి, పండ్యగాడు వీరియొక్క అన్నమును, శరీరమును, నోరు, సఖములు, యీ మొదలగు వానిచే క్రిమముతప్పి వాద్యము చేయుట, చేతులతో తలవెంట్రుకలను విడలించుట, నీరు, అగ్ని, పూజ్యులు వీటిమధ్య సంచరించుట, ప్రేతధూమము, మద్యపానాసక్తి, స్త్రీలయందు సమృక్తమంచుట, స్త్రీలకివ్వరాని వాటియందు స్వాతంత్ర్యము నిచ్చుట, మొదలగువానిని త్యజించవలయును.

బుద్ధిమంతులకు యీలోకమే సర్వకార్యముల యందాచరణ స్థానముగ నున్నది గనుక లౌకిక విషయములం దీ లోకాచారమునే యనుసరింపదగును. సర్వ భూతములయందు ప్రేమ, పరోపకారము, శరీరము, వాక్కు, మనస్సు, మొదలగువాటి కృత్యములయందు సత్కాహింసల సమష్టించుట, యివియే శ్రేష్ఠమైన వృత్తిము. తన జీవితమునం దహోరాత్రములయందు తాను చేయు ప్రతి పనిని కూడ మంచిచెడ్డలను విమర్శించువానికి మన శ్వాంతి తప్పక కలుగును. కనుక ఆయువు, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము, యశస్సు, శాశ్వత యిహపరసుఖములు సులభముగ పొందవలయునన్న పై వివరించిన సదాచారములను తప్పక నాచరింపవలయును. పై సదాచారముల నాచరించువారు సాత్వికాహారములను సేవించునప్పుడే పై సదాచారముల నాచరించుటయందు జయము గాంచకలరు. ఉప్పు కారము ఫులును లేని అపక్వాహారమే శ్రేష్ఠమగు సాత్వికాహారము. ఇట్టియపక్వాహారమే ప్రకృతి చికిత్సయందు విధించెదరు గాన ప్రకృతి చికిత్సావిధానము ననుసరించువారు ఒక్క ఆరోగ్యమే కాకుండ పై సదాచారము లన్నియు సులభముగ నాచరింపగలిగి పై తెలిపిన సర్వసుఖముల పొందగలరు.



# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

ఇతరులకు చందాదారులకు

1 4 0 1 4 0

ఇతరులకు చందాదారులకు

అనుభవయోగ్యాభ్యాసము

శ్లోకము 0 12 0 0 8 0

శ్లోకము 0 12 0 0 8 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

ఇతరులకు 1 8 0

చందాదారులకు 1 2 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము 0 12 0 0 8 0

నిర్విచారజీవము 0 12 0 0 8 0

యక్షప్రకాశము 0 8 0 0 5 0

రామకృష్ణమిషేదాంతోపన్యాసములు

1 భాగము 0 8 0 0 5 0

2 భాగము 0 8 0 0 5 0

ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

ఇతరులకు 3 0 0

చందాదారులకు 2 8 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము

ఇతరులకు 1 4 0

చందాదారులకు 1 0 0

17, 18, 19, 20 సంపుటములు

ఇతరులకు 3 0 0

చందాదారులకు 2 8 0

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology.
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings. BEZWADA

# ప్రకృతి

H. ల. సో సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ పత్రిక నాగరిక ప్రపంచములో మానవకు ప్రకృతి నిరుపములను అనుసరింపక తాత్కాలిక వాత్య సుఖముల కానవడి వెను వెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతమున అనుభవించుచున్న తాగిన, మానసిక వ్యాధివృత్తులనుండి తప్పించుకొను పోషక లేదా ఈ పత్రిక వికరించును.

మందులు, ఇంటికి నులు అకనము లేకుండా జీవించుటయు, తమ, నుభు, గౌరవములు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుండి గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆహార భయము, విద్యమార్గము, పక్షి, వ్యాధియము, ముగ్ధ మొదలగువానికలన నిర్మూలించు సులభము విధానములను తెలుపును.

సంపుట చందా గు 3-0-0 ను మాత్రమే. మాసపు సంచిక 0-4-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి పత్రిక, బెజవాడ.

## 750 పుటలు. సునిశిత వైద్యము 100 చిత్ర సూచికలు

డాక్టరు యు. డి. బ్యూటిల్, M.D., L.L.D., గానవే అంగుష్ఠభాషణో వాగ్మయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్య నిపుణుడు.

డా. ముద్దాపా నెంకొమ్మయ్య, N. D., D. M. గాన భాషాంతరీక్షిణుడు.

సునిశితములగు మార్గశాఖ చికిత్స, కర్మచికిత్స, మోగిలము లిచ్చి మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. నిర్మూలనాధ్యయి కావచ్చునా కనకే నామిదే నిర్మూలనాధ్యయి లనేకములు శాస్త్రముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాకినాడకు	1-4-0.	} ప్రకృతి పత్రిక కావచ్చునా కనకే నామిదే 3-8-0
నిండు తోట్లపల్లికి	... 5-0-0	

పోస్టల్ ప్రకృతి మ.

గృహవిషయసూచిని కోరినవానికి పంపబడును.

కొత్త పుస్తకము.

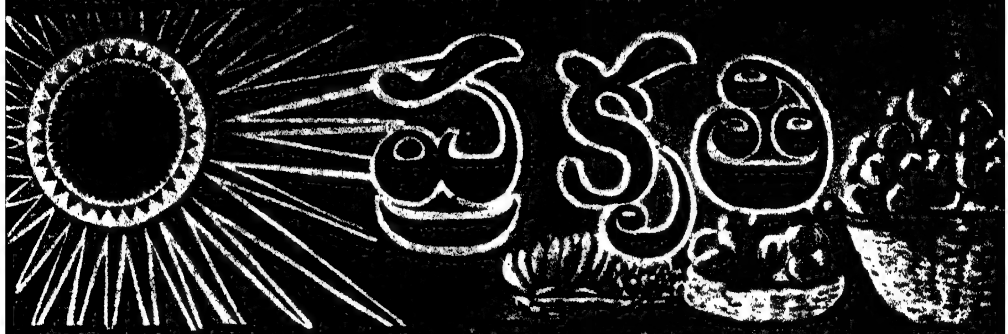
చిత్రము.

## తొట్టి వైద్యము

అనేక మానవ చిత్తశుభము లిందు కన్నా మనస్సు నిర్మూలన ముగ్ధులనుండినవి. కూనె మహర్షి గారి అభివక్త వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యమైనవిద్య. ఈ గానకీర్తనలను, శివుమోక్షము అను నిర్మూలన ములలోని ముఖ్యవిషయములు తేట తెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రకృతి పత్రికముల కిచ్చబడినవి.

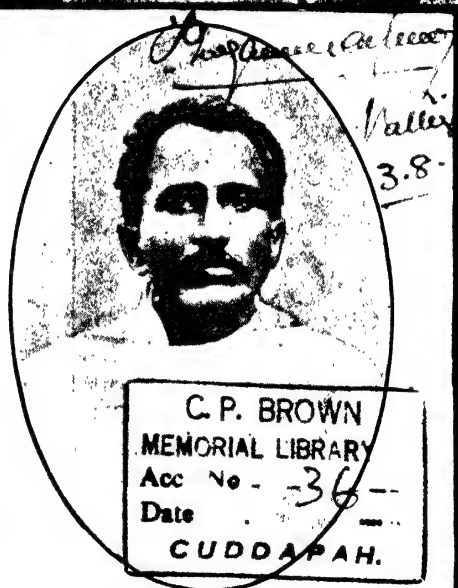
70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అనుబంధములు 3-0-0.  
400 పుటలు. ప్రకృతి పత్రికావారులకు, వెల గు 2-8-0.

వివరములు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రిపు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగస్టు  
1939  
ని  
సంపత్కర చందా  
రూ 3-0-0  
బెజవాడ



డి. శే. నారికెట్టి హనుమయ్యగారు,  
ప్రకృతి కార్యాలయ స్థాపకులు.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

## నూర్యకీరణచికిత్సాగ్రంథములు

	తెల	తెల
ఇతరులకు చందాదారకు		
సునిశిత శైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభావకరం	2 0 0	1 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యముంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణ శైద్యము	0 5 0	0 4 0
నూర్యకీరణ చికిత్స	0 6 0	0 4 0

## జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టి శైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
వైషమ్య జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నానవిధములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు, ఉష్ణసప్తచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	0 4 0
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0

## ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజనము		
(కొన్ని వివరములు)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండిలని ప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరలని విసర్జనము	0 6 0	0 4 0
తెనీరు విసర్జనము	0 6 0	0 4 0
జంటిర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము, విగుణాహారములు	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళము	0 2 0	0 1 0
అల్బామినియం పోత్రలు	0 2 0	0 1 0
భోజన విధానము	0 2 0	0 2 0

## దురభ్యాసఖండములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహాకోగము	0 8 0	0 6 0
పొగ మట్ట - ముక్కు పొగ	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పగ శైద్య మొక్కయు హాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

తెల తెల

ఇతరుల చందాదారకు

టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
టీకాలన నేమి? డాక్టర అభిప్రాయము	0 2 0	0 2 0
సాగాకు ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రములు		
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
బాలశిశువులు	0 3 0	0 3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0
దీర్ఘాయువు	0 0 6	0 0 6
మధుమేహము	0 0 6	0 0 6

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుషులు	0 0 6	0 0 6
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	1 4 0
ప్రకృతి గుహ శైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘకాల చికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంటిర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగా చికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపుష్కాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
శైలిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0	0 3 0
బాగరణ చికిత్స	0 1 0	0 1 0
నిశ్శుక్ర శరీర పరిశోధన	0 4 0	0 4 0

అడ్రసు - మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0



విడి సంచిక  
రూ 0-4-0

సహజ వైద్య నచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ వెజవాడ.  
ఆగష్టు 1939

సంచిక 8

విషయ సూచిక

	పుట
ఆరోగ్యగోష్ఠి	227
వైద్యవిప్లవం	231
నాడీద్వేషము	233
సౌరలప్టాక్షరీమస్త్రము	234
ధాతుశక్తి	236
స్వీయచరిత్ర	241
ఆరోగ్యతత్వము	245
జీవితానందానుభవం	249
నేను మరల సుఖముగా నడవగలుగుచున్నాను	251
నిరాడంబర నేవ	252
విజయవంతమైన ప్రసూతి	254
శ్రీ యోగాశ్రమము - మునులతోట	256



# ఆ హ్వో న ము



సో ద రీ, సో ద రా,

9—8—39 వ తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయపుట్టస్థు భవనములో

ప్రకృతి 21 వ వార్షికోత్సవమును

శ్రీ॥ శ్రే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి 5 వ వర్ధంతియును

జరుగును.

ఈ సందర్భమున తమరు దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొని మమ్మానందింప చేయ కోరుచున్నాము.

బెజవాడ,  
1—8—1939. }

ఇట్లు  
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య,  
అయ్యంకి వేంకటరామయ్య.

## కార్యక్రమము



9—8—39 ఉదయం 8 గంటలకు శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారి వర్ధంతి సందర్భమున  
బ్రహ్మోపాసన.

ఆచార్యులు: శ్రీయుత తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు

ఉదయం 11 గంటలకు శలాహారము.

మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రకృతి ఉద్యమకార్యాలోచనము — ఇష్టాగోష్ఠి.

సాయంత్రం 6 గంటలకు బహిరంగనభ - గాంధీపార్కులో.

సభాధ్యక్షులు: శ్రీయుత తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు

ఉపన్యాసకులు: శ్రీయుత పాలపర్తి ఆంజనేయులుగారు

„ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

„ వాడపల్లి మురహారావుగారు

„ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు

„ బొడ్డుపల్లి నరసింహంగారు

„ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

„ వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు

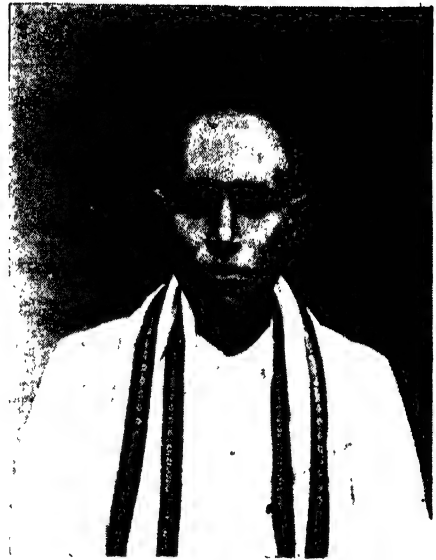
# ఆరోగ్య గోష్ఠి

## మా సంకల్పము

ప్రకృతి ఆరంభించి 20 సంవత్సరములు నిండినవి. 21 వ సంవత్సరము ఆరంభమగుచున్నది. మేము కన్నెత్తి చూచునప్పటికి తెలుగులో ఉన్న మానవత్రికలలో యిప్పుడు నిలువగలిగినవి దాదాపులేవనియే మానమ్మిక. తరువాత పుట్టిన పత్రికలలోగూడ యిప్పటికి యెన్నో లేవు. ఈ పత్రిక మాత్రము 20 సంవత్సరములు గడుపగలిగినది. కారణము పత్రికా పాఠకుల సంఖ్యగాదు, ఆంధ్రుల అభిమానమూ గాదు. పత్రికా నిర్వహణమంతయు ఉచితముగా జరుపుచున్నారు నిర్వాహకులు. వ్యాసకర్తలు ఉచితముగా వ్యాసములు వ్రాసిపంపుచున్నారు. పుస్తకములు అమ్మకమువలన లభించిన ధనము గూడ యేటేట కొంత యీ పత్రిక వలన వచ్చే నష్టమును భర్తీ చేయుటకు వినియోగింపవలసి వచ్చుచున్నది.

వ్యాసకర్తలకు ధనముయిచ్చి వ్రాయించిన యెడల యింకను గుణతరమగు శాస్త్రీయవిషయములు పాఠకులకు లభించును. పత్రిక యొక్క ఆకృత్యముందును, అందలి విషయములు, చిత్ర పటములయందును యింకను యెన్నో ఆకర్షణతములగు మార్పులు చేయవలయునని మేము గట్టిగ సంకల్పించియున్నాము. ఇందుకు ధనము కావలయును.

చౌకగా అమ్ము మానవత్రికల యందువలె మేము మందులు, మాకులు, ప్రకటన చేయుటకు వీలులేదు. మందుల ప్రకటనలు మాకు యివ్వరు గూడ. ఏమంటే మేము మందులు



సంపాదకుడు

తినవద్దని వ్రాసే పత్రికలో మందులు ప్రకటిస్తే మాత్రం యెవరు కొంటారు? అందువలన ప్రకటనలవలన మాకు పైసాగూడ రాదు. కనుక పత్రిక నిర్వహణ వ్యయమంతయు చందాదారులవలననే లభించాలి. అన్యథా శరణములేదు.

అందువలన పత్రిక యింకా యింకా ఉపయోగకరముగా నుండవలయునని మీరు కోరేయెడల మీలో ప్రతిఒక్కరును, యీ సంవత్సరములో ఒకరిద్దరు చందాదారులను చేర్చండి. వచ్చిన చందాదారు తిరిగి పత్రికను తెప్పించుకోకుండా ఆపుతారనే భయము మాకు లేదు. మా పత్రికా వ్యాసములు ఒకసారి చదివినవారు చదువుచునే ఉంటారుగాని మానజాలరని మాకు తెలుసు.

కనుక చందాదారుల సంఖ్య పెంచే బాధ్యత మీది, పత్రికను యింకా ఉపయోగకరముగా నడిపే బాధ్యత మీది. డబ్బులేక చేతులు కట్టుకోవలసి వచ్చిందని మరువకండి!

## పాశుపతాస్త్రము

ఇది ఒక ఫిలింపేరు. తెలుగులో తీశారు. దేశములో చూపిస్తున్నారు. ఏమీ బాగుండలేదు. అర్జు, కుక్కి అనే పెద్ద పేర్లతో యీ విమర్శన వ్రాయుటలేదు. పాశుపతాస్త్రము నందు కథానాయకుడు అర్జునుడు. శివునంత వానిని తల పగులగొట్టి సేబాసనిపించుకొన్న జగజ్జెట్టి యతడు. హోలీఉడ్లో తీసే ఫిల్ములలో నటించు నటులలో ప్రధానభూమిక ధరించేవారు యెంతో బలశాలులుగాను లాఘువము గలవారుగాను ఆరోగ్య వంతులుగాను కనిపిస్తారు. అందులోని కథా నాయకుల ఆదర్శవీరులుగా చూస్తాము. కథానాయకులు తమ ఆరోగ్యము, బలము, సౌందర్యము, లాఘువము ప్రదర్శించుటానికి అవసరమైన శ్రద్ధలన్నీ తీసుకొంటారు.

మన ఫిల్ములలో యీ విషయమై శ్రద్ధలేదు. చివరకు పురాణకథలు చూపేటప్పుడు నాయకీ నాయకుల వయస్సును గురించిగూడ శ్రద్ధతీసుకోరు. చూచేవారికి బుద్ధిలేదు. ఇన్ని సంవత్సరాలనుండి చూస్తున్నారగదా బొమ్మలు మాట్లాడుతున్నై అనే వేలం వెచ్చేగాని యే ఫిలుము చూడాలో యేఫిలిం చూడ నక్కరలేదోగూడా నిర్ణయించుకొనే స్థితిలో లేకుండా ఉన్నారు ప్రజలు. పతికలు పెద్ద మొత్తాలు వచ్చే ప్రకటనలకు ఆశపడి నిరర్థకమైన ఫిలిము నన్నా 'బాగుండలే' దనటానికి సాహసించలేకుండా ఉన్నది.

మొదట్లో మొదట్లో నటకులు దొరక లేదన్నా యిప్పుడా మాట అనటానికి వీలులేదు. పాదుకలో రాముడు, శకుంతలలో శకుంతలా

దువ్వంతులు, నలదమయంతులు, సావిత్రి సత్యవంతులు. వీరు వయస్సుచేతగూడా ఆపాత్రలను ధరించటానికి వీలులేనివారినిపెట్టి నారు. అసూయలో ఆ చంటిపిల్లచేత పెద్ద వేషం కట్టించారు. నావ్రేలంతలావున్న క్షయ రోగిని తీసుకొని వచ్చి యిది సరకానురుణి వధించిన సత్యభామ అంటే యెట్లా ఉంటుందో ఊహించండి.

అర్జునుడు పాత్రకు యింకోరు దొరకలేదా యేమిటి? పోనీ పాటకోసం వరించారా ఆపును కుణ్ణి? అనుకుంటే యెవరో రివాల్యూరు ట్రిగ్గరు లాగటానికి సిద్ధముగా యెదురుగా నుంచుంటే యెటువంటిరాగం ఊరుతుందో అటువంటి సంగీతం పాడినా డా నాయకుడు. సాట్టులుపడ్డ బుగ్గలు, అడుచుకొని పోయిన రొమ్ము, జారిన బుజములు, దించుకొనిపోయిన చూపు, యీన కర్రబద్దవస్తాదును తీసుకొని రాకపోతే కొంచెము బలశాలిని తీసుకొని వస్తేయే!

“ఎగుభుజంబులవాడు మృగరాజ మధ్యంబు ఘడికి పుచ్చుకొను నెన్నడుమువాడు” దొరకడా ఏమి ఈ తెలుగుదేశంలో? అయినా రొమ్ము నొప్పితోనూ, క్షయ, సవాయి మొదలగు రోగాలతోను తీసుకొనే రోగులకు కొంచెము విశ్రాంతి యిచ్చి వుంచి యవకులను యేరుకుంటేయే? ఇందులో అర్జునుడు పాడిన పాటవలన, ఉడుకు తారులో చేయిపెట్టితే యెటువంటి రసమూరుతుందో అలాంటిరసమే ఊరింది ప్రేక్షకులకు. అసలు ఫిలిం మొత్తం ఒక సంగీత యెడారవలెనున్నది. అందతటనుకాలే యిసుకేగాని చల్లని నీడగల ఖహారపు చెట్టూ, నీటిచెలమూ ఉన్నచోటు ఒక్కటిగూడా లభింపలేదు.

ఈ అర్జునుని చూచి యింటికి వెళ్ళి పడుకుంటే శివునికి యెదురుగాను, ఇందుకినికి యెదురుగానూ నుంచున్న అర్జునుని జుగుప్సాకరమగు బీభత్సరూపమే గోచరించినది.

ఈ సవమోహనాంగుని చూచి దేవవేశ్యమోహించిందని ప్రేక్షకులు నమ్ములట! ధిక్! ప్రేక్షకలోకానికి యంతకన్న అవమానమేముంది!

ఈ పునుకుడు లభింపలేదని ఆమెకు పిచ్చియెత్తటమూను. ఇది హాస్యపటముగా నుండటానికిగూడా వీలులేని ఫిలిం.

ఈఫిలిం చూచినరోజున గర్భధారణముచేసిన స్త్రీకి క్షయరోగి పుట్టుతాడు.

జరిగినదానికి కాదీ కంఠశోషలంతాను.

తెలుగుదేశములో బలశాలురైన బాలురున్నారు. పాటలేకుండా ఫిలిములు తీయటం మొదలుపెట్టితే అనాకారులను, రోగిష్టులను, వయస్సు చెల్లినవారిని ఫిలిములలో చేర్చి కళను పాడుచేయకుండా తప్పుతుంది. అయినా తెలుగుఫిలిములన్నీ హిందూస్తానీపాటలనే పాడుతున్నారా! ఆపాటలలో తెలుగు నుడికారమన్నాఉందా? లేవో, లేవో అనే హిందీపాటకు పూలో, పూలో అనేపాటా; సునో, సునో అనే పాటకు కృష్ణా, కృష్ణా అనేపాటా. ఇట్లా సకలుపాటలతో తెలుగువాడి చెక్కి తెలుగు హిందీ లాటినుకాని యింకోపాటయేదో విసపడుతోంది.

యుక్తమైనలయతోగూడిన పాటలు నరములయందలి ఉద్రేకమును తగ్గించి ఆరోగ్యమును గలిగిస్తవి. ఎగుడు దిగుడు లయగల పాటలు నాడులయందు ఉద్రేకమును గలిగిస్తవి.

ఇంగ్లాండు మొదలగు చల్లని దేశములోని పాటలు మన వేడిదేశాల్లో పనికిరావు. అందువల్లనే యేదేశానికీ ఆ దేశములో బాణీలు వేలేవేళే ఉన్నాయి. తెలుగువాడి పాట తెలుగుదేశానికిమంచిది. అరవవాడిపాట యింకా వేడిదేశమైన అరవదేశానికి మంచిది. సాంకర్యమువలన అనారోగ్యము వస్తుంది.

ఫాషన్ వదిలి కేవలము దేశహితైకవృత్తితో, ఉద్రేకములకు వ్యామోహములకు ప్రలోభములకు లోనుగాక ఫిలిములను తీసివేపుడు ప్రజలకు వియెంతో మేలుచేస్తవి. ఒకటిరెండు ఫిలిములకు నష్టమువచ్చినా ప్రజలలో ఫిలిం చూచే ప్రాండర్లు వృద్ధి బొందుతుంది. అప్పుడు మంచి కళావంతులగు ఫిలిములకు గిరాకీ వస్తుంది.

పాశుపతాస్త్రములో ప్రక్కగా నడిచినకథ అంతా శుద్ధ దండుగ నిరర్థకము. అందులో ప్రక్కన సమ్మోహానికి అవసరమైన సన్నివేశమన్నా యేమీ లేదు. ఇలాంటి ఫిలిములు తెలుగువాడిబుర్రలో యెక్కుకుండా ఉంటే చాలా సంతోషిస్తాము.

### ఎక్స్ రే (x-Ray)

ఎక్స్ రే ఫోటోలనుగూించి 10 సంవత్సరాలకు పూర్వము యంతప్రక్కవగా చెప్పుకొనేవారు గారు. ఒక మసలాయనకు తెలుగువాయటమన్నా బాగారాదు. ఆయన అంటాడుగదా. “మా అమ్మాయికి జబ్బుచేసిందండీ. ఎక్స్ రే ఫోటో తీయించాము. అందులో క్షయ వచ్చిందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.”

ఎక్స్ రేఫోటో తీసేటప్పుడు యెన్నో పొరపాట్లు జరుగటానికి వీలుంది. ఫోకస్, ఎక్స్ ఫోజ్,

మొదలైన విషయా లెన్నో సక్రమంగా వ్రుంతుగాని తిన్నగారాదు ఘాట్. చివరకు ఆ ఫిలిం డెవెలప్ చేసేటప్పుడు వాడే సాల్వూషనులలో ఉన్న తేడాలవలనగూడా ఘాట్లో తేడాలు వస్తవి. ఒకే సాల్వూషన్ కలిపి అట్టే ఉంచుకొని తరువాత కొంతకాలము ఆ సాల్వూషన్తో ఘాట్ డెవలప్ చేస్తే ఘాట్లో తేడాలు వస్తవి. ఇంకా యెన్నో కారణాలచేతగూడా నిష్కర్షగా తప్పులేని ఘాట్ తీయలేరు అందరు రేడియోలజిస్టులూను.

అదీగాక ఎక్స్రే ఘాట్ చూచి రోగము నిర్ణయించటంగూడా మన మనుకొన్నంత సులువైన పనిగాదు. ఒకే ఎక్స్రే ఘాట్ 5, 6 గురు రేడియోలజిస్టులచేత నిదానం చేయిస్తే అందరూ తలొకరితీగానూ నిదానం చేస్తారు — అనే సంగతి యెంతో మండికి తెలియని సత్యము.

కలకత్తాకు గవర్నరుగా నుండిన బ్రౌబర్ను ప్రభువు యీమధ్యనే మరణించినట్లున్నూ, వారిస్థానే అస్సాం గవర్నరు సర్ రాబర్టు బ్లై గారు ఆక్టింగు గవర్నరుగా వచ్చినట్లున్నూ మీరు పత్రికలలో చదివియుంటిరి. బ్రౌబర్ను ప్రభువు క్షయరోగముతో మరణించెను. ఇండియాలో కెల్ల ఉత్తమోత్తమముగా ఎక్స్రే ఘాట్ తీసేపనిముట్లున్నవి బొంబాయిలో. ఆపనిముట్లతో తీసిన ఘాట్ గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లు నిదానం చేసి క్షయరోగం నయమైందన్నారు. తరువాత 6 నెలలకే బ్రౌబర్ను ప్రభువు మరణించినాడు. బ్రౌబర్ను ప్రభువంతవాని రోగాన్ని నిదానము

చేయుటలోనే సత్యము తేలకపోతే మీకూ నాకూనా నిజం తేలేది?

ఎక్స్రే ఘాట్తో యేమీ తేలదు. దానితో గుర్తించటానికి విలయ్యేంత రోగము వుందంటే అది పాథారణముగా నయముకాని స్థితిలో ఉందన్నమాటేను. దేహములో చిక్కన యుద్ధసంబంధముగు గుండ్లు మొదలైనవి గుర్తించటానికి విరిగిన ఎముకలు గుర్తించటానికి తప్ప దేహములో ఉన్న రోగాలను గుర్తించటానికి దానికి చేతకాదు.

అందువలన సంపాదించబడే డబ్బుంతా ప్రజల ఆజ్ఞానమును ధనముగా తరుమార్చేయుటకుగాని యింకేమీగాదు. ఎంత యింగ్లీషు వసే అంత తొందరగా ఎక్స్రే ఘాట్కు పరుగెత్తుతారు ప్రజలు. వ్యామోహమంటే యిదే. దానివలన యేమీ తేలదు. ఘోరము చూచి, రేడియోలజిస్టు రోగనిదానముచేస్తాడు. 1, 2 రూపాయలు ఖరీదు అయ్యే ఘాట్ ఖోరకు మీరు 10, 15 యిస్తారు.

ఇంతాచేస్తే రోగానికి యేదో పేరుదొరుకుతుంది. అది బ్రౌక్లియిటిస్, ట్యూబర్ క్యులోసిస్, ఇన్ ఫెప్టయిసల్ అల్బర్. రోగికి అవి పేర్లు. ఆపేర్లే అతను ప్రచారము చేస్తాడు. ఆరోగము యేమిచేస్తే పోతుందో యెందుకు అది వచ్చిందో రేడియోలజిస్టుకూ తెలియదు, రోగికి తెలియదు. ఇంగ్లీషు డాక్టరుకూ తెలియదు. వాడు ఆపరేషన్ చేస్తానంటాడు. ఈ బాధలేమీలేకుండా ముఖపై ఖరీదైన నేర్పుకుంటే సులభముగా యే అనయవము రోగగ్రస్తమయిందో, రోగ మేదశలోనున్నదో తెలుస్తుంది. పెద్ద ప్రజ్ఞ అక్కరలేదు యీ విద్య నేర్చుకునేందుకు. పైసాపెట్టి యెట్టి పని

ముట్టా కొననక్కరలేదు. నేను రచించిన తొట్టివైద్యమునం దీభాగము చదువుటకు యెంతో కాలము పట్టదు.

### హనుమయ్యనాయుడు

కీర్తి శేషులైన నాయుడుగారి 5 వ వర్ధంతి బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయబ్రష్టులో 9-8-39 తేదిన జరుగుతుంది. తా మెల్లరును దయచేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొన గోరెదము. బృహ్మశ్రీ కివరాజు దంటు సుబ్బావధానిగారు కార్యక్రమమునందు పాల్గొన దయతో సంగీ

కరించిరి. శ్రీ తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు గారు అధ్యక్షత వహింతురు. తెలుగుదేశము నందలి ప్రకృతిచికిత్సకు లెల్లరు వత్తురు.

### ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్యసంఘము

9-8-39 తేదిన యీసంఘముయొక్క మొదటి సమావేశము జరుగును. ప్రకృతి వైద్యము వృత్తిగాగాని, దేశోపకారముగా చేయుచున్న వారుగాని యిందు పాల్గొన నర్హులు.

అడుసుపిల్లి వెంకట కృష్ణారావు,  
స్వీ స రు.

## వైద్య విప్లవము

వైద్యవిప్లవమునకు వారిట్లు పీఠిక వ్రాసిరి. జ్ఞానము అనంతము. చదివినకొలది సందేహములు ఎక్కువవుతాయి. అడుసుపిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు వ్రాసిన “వైద్యవిప్లవము” అంతా చదివినాను. సందేహములు ఎక్కువయినాయి గాని తీరలేదు.

అయితే ఒకవిషయము మాత్రము మనస్సులో నాకు నిశ్చయమైనది. కొత్త, కొత్త, వైద్య పద్ధతులనే పేరుతో జనులకు ఉపకారముకంటె అపకారమే ఎక్కువ అగుచున్నది. నావద్దకు ఒక ఎం. బి డాక్టరు రెండుకండ్లు గుడ్డిపోయి నలహా నిమిత్తము వచ్చినాడు. చరిత్రానికే బహువిచారమైనది. ఏదో సుఖసంబంధమైన వ్యాధిసోకినదేమో అని అనుమానముచేత

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి, బి.ఎ.ఎం.బి.ఆర్.సి.ఎం.

మామూలు ఇంజక్షన్లు తీసుకున్నాడు. రెండు కండ్లు పూర్తిగా పోయినాయి. ప్రపంచములో ఇంతవరకు తెలిసిన దానిని బట్టి వారికి ఏమీ కుదిరే ఆశలేదు. రాయిలాగున ఉన్నవాళ్ళు, ఏదో సామాన్య ఇంజక్షన్లు ఇచ్చిన అయిదునిమిషములలో కొత్తవ్యాధి పుట్టి చనిపోయినవాళ్ళను చూచి పాపభీతిచేత నేను 19 సంవత్సరముల క్రిందట ఇంజక్షన్లు మాని ఆయుర్వేద చికిత్సనే చేయుచున్నాను. నారోగులకు ఎంతమాత్రము వికటించలేదు. నాచేతులారా ఉపకారమేకాని అపకారము కావడమునకు అవకాశము లేకుండా పోయినది.

ఇదే ప్రకారము ప్రకృతిచికిత్సవలన మిక్కిలి ఉపకారమే కలుగునుకాని నాగరికత హెచ్చయిన కొలది నాలుకకు రుచులును, శరీరమునకు సుఖమును, మరియు కొలది ప్రజలు సుకుమారులగుటచే నెంటునే ప్రకృతిచికిత్సకు మరలుట కష్టము. ఋతువునుబట్టి, దేశమును బట్టి, ప్రతి మానవునకు సహజమైన తత్వమునుబట్టి, ఒకనికి అనుకూలమైనపనిగాని, పరచ్యుతముగాని, మరొకనికి పనికిరాదు. పరపరత్యాదులు ఎండ వానలకు చెట్లనీడలను చేయను. ఇండ్లలో ప్రవేశించును. గట్టిఇండ్లు కొందరు కావలెను. గుడిసెలు కొందరికీచాలును. ఇదంతా అభ్యాసము యొక్క ఫలము. అలవాటులేనివాడు ప్రకృతి సిద్ధమని వానలో యెక్కువకాలము తడిస్తే న్యూమోనియా జ్వరము వస్తుంది. ఎండలో తిరిగితే వడగొట్టి చచ్చిపోవును. కావున ఎంత వరకు ఎవరికి ప్రకృతిసిద్ధమో కనిపెట్టుట కష్టము. తన ప్రకృతికిగాని, దేశప్రకృతికిగాని, కాలప్రకృతికిగాని వ్యతిరేకముగా నడుచుకొనుటచేతనే వ్యాధివచ్చుచున్నది.

ప్రత్యక్షప్రమాణమే ముఖ్యముగా గల చార్యులు మన దేశమున పూర్వమునుండి వాదప్రతివాదములు జరుపుచునే ఉన్నారు. కాని అన్నిటికి ప్రత్యక్షమే కావలెనంటే ఎన్నడు చూడనివారు హిమాలయపర్వతాలే లేవనాలి. స్వభావవాదులు, ప్రతిదానికి దాని స్వభావమే అనువారు కొందరున్నారు. మూడవ మతమువారు అన్నిటికి ఈశ్వరశక్తియే కారణము, ఈశ్వరుడు తలచినట్లు నడుస్తుంది, పురుషప్రయత్నము ఎంతయండినను చివరకు ఈశ్వరేచ్ఛచేత రోగారోగ్యములు కలుగు

చుండును, అని కొందరు అంటారు. ఈ ప్రకారము అనేక వైద్యసిద్ధాంతములు కలవు.

శ్లో॥ పథ్యేనతి గదార్తస్య కిమాషధనిషేవణం  
పథ్యేనతి గదార్తస్య కి మాషధనిషేవణం॥  
అన్నట్లు దేశకాలప్రకృతులనుబట్టి హితముగా నడచుకొనువానికి ఔషధము అక్కరలేదు. ఊరికే మందుమాత్రము తిని, తగిన వధ్యము గమనింపనివానికి కూడ ఔషధము ప్రయోజనములేదు. అని అందుచేత వానికి గూడ ఔషధము అక్కరలేదుఅని అయ్యుద్వేద మతము.

చరకాచార్యుని దినములలోనే కొద్దిపాటి ఔషధములతోను, ఆహార విహార నియమములతోను యుక్తియుక్తముగా చేయబడు చికిత్సవలన ప్రయోజనము ఉన్నదా? లేదా? అని ప్రశ్న కలిగెను. మైత్రేయు డను ఋషి ప్రయోజనము లేదని వాదించుచు కొందరు రోగులు మంచి ఔషధము లున్నను, మంచి పరిచారకులును, నైద్యుడును, ఉండి, రోగి బుద్ధిమంతుడై వైద్యుడు చెప్పినట్లు నడచు కొన్నను మరణించుచున్నారే? ప్రసహించుచుండెడి నదిలో పిడికెడు ఇసుక వేసినట్లు ఔషధములవలన ఏమి ప్రయోజన మున్నది? ఔషధమును, వైద్యుడు లేకుండగానే కొందరు తీవ్ర వ్యాధులనుండి విముక్తి బొంది సుఖపడు తున్నారు. వైద్యముచేసినా, చేయక పోయినా ఒక లాగుననే ఉన్నది. అంటే ప్రతివాది అగు గ్రంథకర్త ఏమన్నారంటే మంచి జ్ఞానవంతుడైన వైద్యుడైనను అసాధ్యమయిన రోగమునుండి రోగిని బ్రతికించలేడు.

# నా ఉద్దేశ్యము

డాక్టరు కొణిజేటి కోటిశ్వరరావు,

ఎ. యల్. ఐ. యస్.

సౌరాష్ట్రాక్షరిని గురించియు త్రిదోషములగురించియు స్వీయచరిత్రలగురించియు వ్యాసములను ప్రకృతి పత్రికలో వేయుట మంచిది కాదని కొంతమంది యాక్షేపించినటుల జూన్ నెల ప్రకృతిపత్రికలో పత్రికాధిపతిగారు వాసియున్నారు.

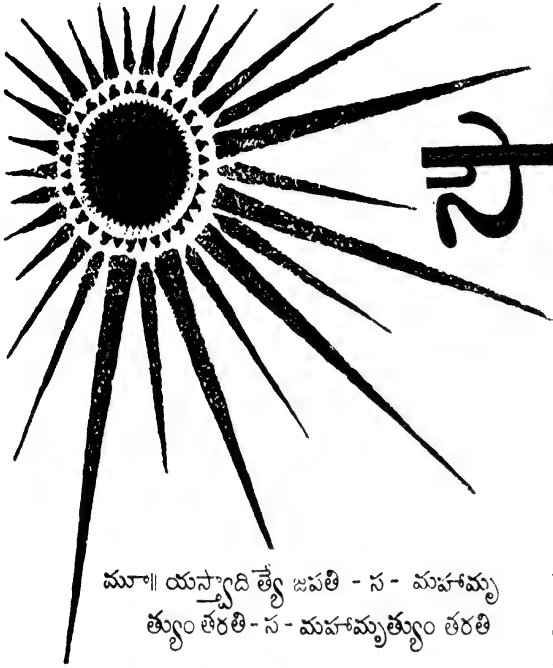
దానికి నా ఉద్దేశ్యమేమనగా:-ఆదిత్యునియొక్క దివ్యతేజస్సు ప్రకృతిలోని సమస్త చేతనాచేతనములకు సర్వశక్తులు కలుగుటకు మిక్కిలిగ తోడ్పడుచున్నందునను, ప్రకృతి చికిత్సలకుగాని, ప్రకృతిచికిత్సావలంబకులకుగాని, ఆదిత్యునియొక్క ప్రకాశములేనిది, చికిత్సాసూత్రముల జరిపించుట కెంతమాత్రము వీలు లేకపోవుచున్నందునను, ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లన్నిటియందును, ఆదిత్యుని ప్రకాశము మిక్కిలి యవసరముగ నేర్పడి యున్నందునను ఆదిత్యుని నిజస్వరూపతత్వమును, పూజించు విధానమును తెలుసుకొనుటయందు సంపూర్ణజ్ఞానము కలిగియుండుట ప్రకృతి చికిత్సా విధానము ననుసరించు ప్రతివారికి ముఖ్యవసరము. అందువల్ల ఆదిత్యునికి సంబంధించిన విషయములను తెలుపునట్టి సౌరాష్ట్రాక్షరి వ్యాసములను ముందు పత్రికలలోకూడ తప్పకుండ వేయుట మిక్కిలి యవసరము.

త్రిదోషములు:- వాత, పిత్త, కఫములను త్రిదోష సిద్ధాంతముతోనే ఆ యు ర్వేద చికిత్సావిధానము జరుపబడుచున్నందున వేరు తెలియనట్టి యేవ్యాధికై నను త్రిదోషముల

చయ, ప్రకోప, శమనాదుల గ్రహించి సులభముగ చికిత్సించుటకు త్రిదోషసిద్ధాంతము మిక్కిలి శ్రేష్ఠముకాగలదు. ప్రకృతివైద్యులు కూడ త్రిదోషసిద్ధాంతమును బాగుగ్రహించి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములయందు నేవిధానము నాచరించినచో నేదోషమునకు చయ, ప్రకోప, శమనావస్థలు కలుగుచున్నచో నాటిని నిరూపించుచు చికిత్సావిధానములను ప్రకటించుచున్నచో, రోగులకు యెనిమా చేయుటకుగాని, శీతలమునుపయోగించుటకుగాని, నారింజ, బత్తా మొదలగు ఫలముల నిచ్చుటకుగాని, శీతలమువచ్చునని భయపడునట్టి శాస్త్రజ్ఞానములేని ఆయుర్వేద వైద్యులకు చక్కని ప్రకృతివైద్య విజ్ఞానము కలిగి యావిధానముల ననుసరించుటకు మిక్కిలి తోడ్పడగలరు.

స్వీయచరిత్ర:- ఎవరి జీవితాంశము స్వీయచరిత్రగ ప్రకటించబడుచున్నదో, యాపురుషుని జీవితవిధానము ప్రకృతి విధానమునకు విరుద్ధముగనున్నచో, అట్టివారి జీవితచరిత్రను ప్రకటించుట నిరుపయోగము కావచ్చుగాని, శ్రీరామరాజయోగింద్రులుగారి జీవిత పరిణామ చరిత్రను చదివిన ప్రతివారికి ప్రకృతి విధానములయందు దళిమానము తప్పక కలుగునుగాన, యట్టి స్వీయచరిత్రలుకూడ పత్రికయందు ప్రకటించుట ప్రకృతి పత్రిక చదువరులకు మిక్కిలి యుపయోగముగ నుండగలదని నానమ్మకము.





( ఓం ఘృణీ స్మార్య ఆదిత్యోక్తే )

# సౌర వా ల

III అ ధ్యాయము

( మేనెల సరిచిక తరువాయి )

మూ॥ యస్తాదిత్యే జపతి - స - మహామృ  
త్యుం తరతి - స - మహామృత్యుం తరతి

ఇట్టి ఆదిత్య మంత్రజపమును యెవ్వడైతే చేయునో అట్టివాడు నిశ్చయముగ మహామృత్యువును దాటగలడు.

‘జాతస్య హి దుష్కో మృత్యుః’ పుట్టినవానికి చచ్చుట తప్పదు. కావున సౌరమస్త్రీజపము వలన చావును దప్పించుకొనుట యని యిచ్చుట అర్థముగాదు. “అశనాయయా - అశనాయహి మృత్యుః” బృహత్. ఉ॥ భక్షింశగోరుట (అనగా విషయముల సనుభవింప వలయునని యిచ్చు) ఇదియే మృత్యువని వేదము జెప్పుచున్నది. అట్టి మృత్యువును యీ మంత్రజపముచే దాటవచ్చును. ‘సర్వం సూర్యమయం జగత్’ అని సూర్యాద్వైతమును అభ్యసించుచూ ఆదిత్యునియందే తాను లీనమై “యస్మాద్యసోఽహమేవచ” ‘సూర్యుడే నేను’ అనునది స్వానుభవమునకు దెచ్చుకొనినయెడల హింసాత్మకమగు విషయవాసనలు నశించునని

భావము. ‘మృహ-హింసా-గూం అను ధాతువు నుండి మృత్యుశబ్దమున కుత్పత్తి. అగ్నివలె హింసించునవి కామనల ప్రేరణలు. అట్టి అగ్ని దగ్ధులగు జనులు విషయభోగముల నాశ్రయింతురు. (ఆవృతం జ్ఞానమేతేన జ్ఞానినోనిత్య నైరిణా - కామరూపేణ కౌస్తేయ - దుష్పూరేణాఽనచేన చ॥) గీతా॥ ఇట్టి అగ్నివలె హింసించు కామనరూపముగు మృత్యువును యీ మంత్రజాపకుడు తరించునని తాత్పర్యము.

“హస్తాదిత్యే జపతి” అను పాఠాంతరము గలదు.

ఆదివారాధపతియును, హస్తనక్షత్రాధిపతియును అగు ఆదిత్యుని, యెవ్వడు హస్తానక్షత్రాయుతమగు భానువారమున అష్టాక్షరీ జపముచే పూజించునో, అట్టివాడు వారనక్షత్ర సంయోగ ప్రభావమున, అష్టాక్షరీ జపము సిద్ధిబొంది, విషయవాసనా రూపముగు మృత్యువును దాటగలడు, లేక హస్తానక్షత్రమునకు ఆదిత్యుడు వచ్చినప్పుడు యీమంత్ర

# క్షరీ మన్తము

పుష్ప లక్ష్మీనారాయణ

మీను జపించిన అధిక ఫలము గలుగునని మాయోక అర్థము చెప్పవచ్చును. హస్తముండే అతి త్యుడున్నాడు. “ఏష ఏవాగ్నిహోత్రంచ— ఫలంచైవాగ్నిహోత్రీణాం” అని అగస్త్య శ్రోత్రీ ఆదిత్యహృదయవాక్యము. ఆదిత్యహృదయగు అగ్ని మన హస్తములయందే యుండుట చేత ఋశ్యేదీయులు అట్టి హస్తమునందున్న అగ్నియందే మంత్రీపూర్వకముగా హోమము చేయుచున్నారు. కావున రెండు చేతులు చేర్చి నమస్కరించిన రెంటిహస్తములమధ్యను ఆదిత్యుడుడయించు చున్నాడు. చేర్చిన చేతివేళ్ళు సూర్యుని పదికిరణము లగు చున్నవి. కావుననే సూర్యునికి “దశరశ్మి” అని పేరు. ‘రశ్మి’ అనగ— సూర్యకిరణము, చేతివేళ్ళు అని వేదమునందు రెండు అర్థములు గలవు. కావున, అట్టి హస్తములందు ఉడయించినట్టి హస్తాదిత్యుని యుద్దేశించి రాత్రి కాలము నందును ఆదిత్యుడుగుపడని సమయముల యందు నీ మంత్రమును జపింపవలయును. “సూర్యాభిముఖః పఠేత్” అని చెప్పెడి

వాక్యార్థ మిదియే. సూర్యుడు నమస్కార ప్రియుడు. ఇట్లు చేయు నమస్కారఫల మేమన, తాత్త్విక మతప్రకారము, సౌర శక్తులు నమస్కార న్యాసమునందు, హస్తాం గుళంబుల ద్వారా సాధకుని శరీరమునందు ప్రవేశించును. కావుననే మృత్యువును తరించు శక్తి గలుగుచున్నది.

మూ॥ య ఏవం వేద.

యః=ఎవ్వడై తే, ఏవం = ఈ యుపనిషత్తు నందు చెప్పిన రీతిన, వేద=ఉపాసించునో స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొని అప్రాక్షురిని పఠించునో (అట్టి వానికే ‘మహామృత్యుం తరతి’ అను ఫలము లభించును.) కేవలము యీ యుపనిషత్తును జదివినంత మాత్రమున గాదు. మూ॥ ఇత్యుపనిషత్.

ఇట్లు సూర్యోపనిషత్తు సమాప్తి నొందినది.

“ఓం ఘృణిసూర్యఆదిత్యోం”

ఆహారమువలన ధాతుశక్తి కలుగదు ఆహారము లేకపోతే తగ్గిపోదు

దేహమును పోషించు విధము

ఆయురారోగ్యములుకల్గి సంపూర్ణ శక్తివంతులై జీవింపవలయుననిన దేహము నిర్మలముగా నుండవలెను. వైద్యగ్రంథము లన్నిటియందును ధాతుశక్తియొక్క ప్రస్తావనయున్నది. ధాతుశక్తిని అనేకులు అనేక విధములుగా వర్ణించియున్నారు. దేహమునందు సంపూర్ణమగు ధాతుశక్తిగలవానికి ఎట్టిరోగములును రావనియు సాంక్రామిక వ్యాధు లంటవనియు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు మిక్కిలి సులభముగా నయమగుననియు చెప్పబడియున్నది. ఇహలోక సౌఖ్యములను అనుభవించుటకును వారికి సులభముగా నుండును. సిత్యజీవితమునందు ధాతుశక్తిలేని వారికన్న వారే జయపరంపరలను పొందుచున్నారు. కష్టకాలమునందు వారే మనస్సునందు ఆందోళనములు లేక చిత్తాకాంక్షక తమ పనులను సుఖముగా నెరవేర్చుకొందురు. ఇట్టి లక్షణములు గలదానికే ధాతుశక్తియనిపేరు.

కాని, ధాతుశక్తియొక్క నిజ స్వభావమును గురించియు అది వృద్ధి క్షయములను పొందు

రీతులను గుఱించియు అపసిద్ధాంతము వ్యాప్తిలో నున్నది. అందునను అలోచితి వైద్యము వ్యాప్తిలోనికి వచ్చిన మీదట ఆహారము వలననే ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుననియు ఆహారము తగ్గిన యెడల ధాతుశక్తి తగ్గుననియు ప్రబల విశ్వాసము ప్రజలలో కలిగింప బడినది. నిజమేమన అనేక విషయములందు యీ అపసిద్ధాంతము వలన ప్రజలకు చాల హాని కలుగుచున్నది. కనుక ధాతుశక్తిని గురించి ఒక నిర్దుష్టమగు అభిప్రాయము వ్యాప్తిచేయవలసియున్నది.

ధాతుశక్తియనగా ధాతువుల యందునుండు శక్తి, ధాతువులను సమకూర్చునట్టి శక్తి. ఆహారము వలన అనగా మనము తినునట్టియు త్రాగునట్టియు పదార్థముల వలనను మనము పీల్చునట్టిగాలివలనను మనకు సూర్యకాంతి వలన లభించు శక్తివలనను దేహమునందలి ధాతువులు పోషింప బడుచున్నవి.

దేహధాతువులనగా దేహమునందలి రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, మజ్జ, అస్థి,

శక్తిము, వీనియొక్క సౌష్ఠవమునకు అవసరమైన ఆహారము ఎంతయేని అవసరమైయున్నది. జీవుడులేని దేహమువలెనే ధాతువులయందు శక్తిలేనియెడల నిర్ధక్కుములగును. అందువలన, బలమైన ధాతుశక్తిగల వారియందు యీ ధాతువులును మిక్కిలి బలముగానే యుండును. ఇది ఏ ఆహారము వలనను లభించునదిగాదు. ఇవి విశ్వమునందంతటను నిండి నిబిడీకృతమై యున్నది. ఇది వాయువుకంటెను తేలికయైనది. ఇది సూర్యకాంతికన్నను చోరబాహుస్వభావముగలది. ఆకాశమువలె నిర్మలమైనది. కాని యీమూడుభూతములకన్నను విలక్షణమైనది. అయితే మన దేహమునందలి అవయవములు ఎంతబలముగానున్న అంత బలముగా అది దేహములో పనిచేయును. దేహమునందలి ధాతువులు ఎంతనిర్మలములుగానున్న ధాతుశక్తి అంత పడిగాను సులభముగను దేహమునకు లభించుచున్నది.

పవన హవునులో విద్యుచ్ఛక్తి తయారగుచున్నది. తీగలద్వారా మనయింటికి విద్యుచ్ఛక్తి అమర్చబడినప్పుడు మనము వాడునట్టి బల్బుయొక్క బలమునుబట్టియునైర్మల్యమును బట్టియు మనకు కాంతి లభించుచున్నది. బల్బునందు బలము తగ్గినయెడల అనగా తక్కువ వాటేజీగల బల్బు వాడినప్పుడు తక్కువవెలుగు లభించును ఎక్కువ వాటేజీ బల్బు వాడినప్పుడు ఎక్కువ వెలుగు లభించును. బల్బుమీద మరకలుచిందులు పడియున్నప్పుడు దీపకాంతి తగ్గి యుండును. మనకబల్బులు వాడినప్పుడు దీపము మనకగానే యుండును. విద్యుచ్ఛక్తి వచ్చు మార్గము నందలి తీగలమధ్య మన్నుచిక్కుకొనిన యెడలను తక్కువకాంతియే లభించును.

అయితే మానవదేహమునకును, బల్బునకును పోలికలో కొంచెము భేదమున్నది. దేహమువరిగామశీలమైనది. దుర్బలదేహమును బలవంతముగా చేయవచ్చును. బలవంతమైన దేహమును దుర్బలపరచవచ్చును. నిర్మలమైన దేహమును మలినపరచవచ్చును. బల్బునట్లు చేయుటకు వీలులేదు. తక్కువ వాటేజీ కల బల్బు నేమిచేసినను అది ఎక్కువ కాంతినియణలను. కాని దేహము వుండగనే ధాతువులందు మార్పులనుకలిగించవచ్చును. విశ్వదేహము (Universe) నుండి మానవదేహమునకు యీశక్తినిరంతరము ప్రసించుచునే యుండును. మానవ అన్ని సార్లు మోగించినను దానియందు ధ్వని నిచ్చు శక్తి తగ్గనియట్లు విశ్వదేహమునందలి శక్తియును ఎప్పటికిని తగ్గునదిగాదు. విశ్వాత్మ వలెనే అదియును అనంతమైనది.

విశ్వదేహమునందు ఎంతశక్తియున్నను మన దేహము దాని కభిముఖముగా లేనియెడల మనకాశక్తి లభించదు. ఆఫ్చేసినప్పుడు విద్యుత్కాంతి వెలుగదు. పంపాలలో నీళ్లుకట్టివేసినప్పుడు ఇల్లేమనకు నీరులభించదు. ఇదిమరణకాలమునందు జరుగుదని.

అయితే ధాతుశక్తిని స్వీకరించుటలో మన దేహము బలముగాను నిర్మలముగాను ఉంచుకొనిన కొలదిని మనకు ఆశక్తి ఎక్కువగా లభించును. దేహధాతువులను నిర్మలముగాను బలముగాను ఉంచుకొనుటకు యీశక్తిని పద్ధతులను మనము అవలంబింపవలెను.

1. భగవానుడు సర్వశక్తివంతుడనియు కరుణా సముద్భూతుడనియు సమీప భగవంతుని యిచ్చానుగుణ్యముగా నడచుకొనుటకు ప్రయ

త్పించుచు దురహంకారమును వదలి జీవించుట అనగా ప్రపన్నుడగుట.

2. తనకు తప్పక మేలే కలుగునని విశ్వసించుట.

3. తృప్తికలిగి యుండుట.

4. బీదలయందును నోరెరుగని దీనజంతువులయందును పక్షులయందును వృక్షములయందును దయగల్గియుండి వానికి అపకారము జరుగకుండునట్లు చూచుచు వానికి కష్టము కలిగినప్పుడు శక్తినిమించి సహాయపడుట.

5. ఎట్టికష్టములనైనను ఆందోళనపడక శాంతముతో ఓర్చుకొని కష్టములనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

6. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టాలయందు మురికి దుర్వాసన లేకుండునట్లు శుద్ధిచేసుకొనుచుండుట.

7. తాను నివసించు ప్రదేశమునకు చుట్టుపట్టాలయందు శలవృక్షములను, కూరపాదులను, పూలమొక్కలను పెంచుకొనుచు వానిమధ్య సంతోషముతో ఆ వృక్షములు కూడ తమవంటి జీవులే యను నమృతముతో విహరించుట. ఇట్లే ఆవులను పెంచుట.

8. నిర్మలమైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు ఆహారమును మితముగా భుజించుట. పరిశుద్ధమైన గాలిని నీటిని వాడుట. మురికిలేని దుస్తులను తగినంత మాత్రముననే ధరించుట.

9. ప్రతిదినమున ఒకటి రెండు తూర్పు పరిశుద్ధ జలమునందు దేహమును బాగుగా మురికి లేకుండునట్లు తోముకొని స్నానము చేయుట.

10. దేహమునందలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కడలునట్లు అలయువరకును పరిశ్రమచేయుట.

11. అవసరములేని పనులకు పగుగులెత్తక తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుట.

12. ప్రతి రాత్రీయును దేహమునందలి ఒకలిక తీరుటకు జాముపొద్దు పోవునప్పటికి గట్టి ప్రక్కబాద పరుండి నాలుగైదు గడియల పొద్దు వుండగానే తెల్లవారుజామున మేలుకొనుట.

13. తరుణవ్యాధుల యందును, ఆకలిలేని వేళలందును ఆహారము భుజింపక ఉపవసించుట.

14. ప్రతి దినమును దేహమునుండి మల మూత్రస్వేదములు బాగుగా వెడలిపోవునట్లు చూచుట.

15. నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్య మవలంబించుట. వివాహమైనవారు గాఢాభ్యాస బ్రహ్మచర్య విధులను అవలంబించుట.

16. తనదేహము భరించని చలిని వస్త్రములు ధరించి తగ్గించుకొనుట. ఇట్లే తనదేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగకూడదు.

17. నడచునప్పుడును కూర్చుండు నప్పుడును పరుండునప్పుడును దేహమును మెలికలు తిప్పక జారవిడువక నిటారుగా నుండునట్లు చూడవలెను.

ఈక్రింది పరిస్థితులయందు మన దేహధాతువులు మలినములును దుర్బలములు నగును. గాన విశ్వశక్తి మన దేహమునకు ప్రపహింపక నిరోధింపబడును. మరియు దేహము

నందలి ధాతుశక్తి త్వరగా క్షీణించిపోవును.

1. భగవంతుడు లేడనిగాని, ఉండినను అతని వలన మనకు గలుగు లాభమేమియును లేదని గాని దురహంకారమును కలిగియుండుట.

2. జేవునియొక్క దివ్యశక్తియందును కరుణయందును సంశయము కలిగియుండుట.

3. అనుక్షణమును తనకేదో చెడ్డప్రపద రానున్నదని నష్టభాతకము గుణించుచుండుట.

4. ప్రతి పనియందును నిరుత్సాహమును బోధాసీన్యమును కలిగియుండుట.

5. అయినదానికిని, కానిదానికిని చికాకు పడుట.

6. తన తల్లిదండ్రులవలన తనకు వ్యాధులు సంక్రిమించి తప్పక తనకు అపకారముచేయునని భయపడుట.

7. చరాచరములగు భూతము లన్నియును తనకు అపకారమునే చేయునని భయపడుచుండుట.

8. పరులసౌఖ్యములనుచూచి ఓర్పులేకుండుట.

9. జీవరాసులకు అపకారము చేయుచుండుట.

10. దిగులు.

11. దుఃఖము.

12. విచారము.

13. ఆశాభంగము.

14. భవిష్యత్తును దుఃఖమయముగా తలచుట.

15. మురికిగలచోట్లను, శత్రువులమధ్యను నివసించుట.

16. వృక్షములు లేనిచోట్లను, జీవరాసులు లేనిచోట్లను నివసించుట.

17. గాలితగులని చీకటియిండ్లలోను జననమృద్ధము గల నగరములలోను నివసించుట.

18. యుక్తాయుక్తి వివేకము లేక పనికిమాలిన పదార్థములను మితిమీరి తినుట.

19. కాఫీ, టీ, కోకో, సాడా, లిమినేటు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, బీరు, వైన్, విస్కీ మొదలగు పానద్రవ్యములను తాగిండుట.

20. నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, మాజుం, నాభి, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొదుము, తాంబూలము మొదలగు ఉద్రేకమును మత్తును కలిగించు వస్తువులను వాడుట.

21. బిగుతైనట్టియు మురికి అయినట్టియు వస్తువులను ధరించుట.

22. స్నానము చేయకపోవుట.

23. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండియుండుట.

24. మతిమాలిన పనిచేసి బడలిపోవుట. విశ్రాంతి లేకుండుట.

25. పగటినిద్ర, రాత్రి జాగరణ, అనిద్ర, అతినిద్ర.

26. మలమూత్రములను నక్కమముగా వదలకుండుట.

27. వ్యాయామమును చేయకుండుట.

28. అహారము కావలసినప్పుడు లంకణము చేయుట.

29. దారిద్ర్యము.

30. ధాతువులయందలి మాలిన్యము.

31. భరింపలేని శీతోష్ణములకు లొనగుట.  
 32. తాను చేయలేని సాహసకార్యములను తలపెట్టుట.  
 33. అకాల, అతిమాత్ర, అసహజసంగమము మొదలగునవి.  
 తమకు ధాతుశక్తి ఎక్కువగా కలుగవలయునని కోరువారు కేవలము వాంఛించి యూరకుండక అవసరమైన శ్రద్ధతీసికొని పనిచేయవలెను. తనకున్న దురభ్యాసములు పోవుటకు సదభ్యాసములను అలవాటు చేయవలెను. వారమున కొకతూరిగాని, నెలకొక తూరిగాని తన దురభ్యాసములలో ఎన్నిపోయినవో తనకెన్ని సదభ్యాసములు అలవడినవో లెక్కవ్రాసుకొనుచుండవలయును.

ఇన్ని పరిస్థితులు కుదిరినయెడల మనకు తిను ఆహారము సంపూర్ణఫలదాయకమగును.

ఇనమును సూదంటురాయి ఆకర్షించినట్లే, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన, బలమైనట్టియు, నిర్మలమైనట్టియు మన దేహధాతువులు, విశ్వమునుండి ధాతుశక్తిని యెక్కుగా స్వీకరించును. దేహధాతువులు బలహీనములై రోగగ్రస్తములై మలిసములుగా నుండినప్పుడు బోలెడి చివనాత్రీయంబు వర్ణబిందువులూ యిముడనియట్లు ధాతుశక్తి చేరకుండపోవును కనుక ప్రియత్నముతో ధాతువులను బలవంతముగను, ఆరోగ్యవంశముగను ఉంచుకొనుటకు సదా ప్రియత్నింపవలెను.

## ప్రకృతికార్యాల ట్రస్టు - బెజవాడ

1939 సం॥రం డిసెంబరు నెల లెక్కలు.

### జమలు

కనుకటి నెలనిలవ	26-8-3
ఆప్తుల కనూళ్లు	6-10-0
చిల్లరబాకీ కనూళ్లు	41-11-0
ఆద్యాత్ములు	6-1-6
ప్రకృతిపత్రిక	46-1-0
పుస్తకములు	80-4-0
జనరలు పోస్టేజీ	0-2-9
ఇంటి అద్దెలు	10-0-0
ప్రకృతి స్టోర్సు	6-0-0

223-6-6

### ఖర్చులు

చిల్లరబాకీదాఖ	19-11-3
భరణిములు	33-5-4
ప్రకృతి పోస్టేజీలు	4-7-0
పుస్తకముల పోస్టేజీలు	1-12-0
జనరల్ పోస్టేజీలు	2-6-6
స్టేషనరీ	0-3-0
మిసలేనియము	4-0-9
సాదగు	0-1-0
లైబ్రరీ	3-5-0
గాంధీ కోఆపరేటివ్ బ్యాంకులో	45-0-0
నిలువరొక్కము	109-2-8

223-6-6

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,  
మేనేజరు.

## స్వీయ చరిత్ర

4) రామరాజ యోగిందుర్లు  
(గతసంచిక తరువాయి)

మరుదివసంబున మా నిత్యకర్మలు ముగిసిన మీఁద నారాజోత్తముఁడు మావిషయమడిగి తెలుసుకొని మాయోగవిధానమున కెంతయు సంతసించి, “తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవము”ను నేను ప్రత్యేకముగా ప్రింట్లు జేయించగలనుగాని, అల్లసానిర్పుట నా కంగీకృతము గాదనియు, నిట్టి పవిత్రగ్రంథమును మన క్షత్రియ సంఘమునకెల్ల నందించినచో మన సంఘము కొన్ని దుర్గుణములను త్యజించి బాగుపడి తీరుననియు, మాతో కలవిచ్చి, యాగ్రామ వాసులగు గ్రామీణులను, క్షత్రియులను వారి గృహంబున కావ్వనించి, యొక సభఁ గావించి, ఆ బుక్కును చదువవలయునని మమ్ముఁగోరిరి. వారి యాజ్ఞానుసారము చదివి వినిపింపఁగా నచ్చటివారెల్ల రమితానంద భరితులై ఆబుక్కు ప్రింట్లైన వెంటనే సమకు జేరునట్లు తమ యడవున కొక లిప్తువారి మనిషికొకరూపాయి చొప్పున చందానొసంగిరి. తదుపరి రాయపరాజుగారు రు 8 లు, వేంకట్రాజుగారు రు 4 లు, కూనపరాజు లచ్చిరాజుగారు రు 4లు చందానిచ్చిరి. తదుపరి రాయపరాజుగారొక కాగితముపై తమ బంధు కోటిలో సరసులగువారి నామములు లిఖించి, క్రింద తమ సంతకముఁ జేసి యా కాగితమును మా కొసంగి, ఆ యా గ్రామములలో మన వారు మిమ్ము బాగుగా పూజింతురని దైర్యముగా సెలవిచ్చి, వసూలైన చందాసమ్ము మా చేతికిచ్చి చాకలిని సహాయమిచ్చి మమ్ము మందలపరచి బంపించిరి. మందలపరచునంచi అడివికొలను, గణపవరం మున్నగు క్షత్రియులున్న గ్రామాదులకేగి,

తుదకు పాలకోడేటితో పర్యటన ముగించి వారి వారి యాతిభ్యగౌరవములతో బాటు వారొసంగిన చందాలను స్వీకరించి తిరిగి మూఁడు మాసముల కాశ్రమమునకుఁ జేరు కొంటిమి. సర్వసామాన్యముగా మనిషికొక రూపాయకంటె హెచ్చు చందా నిచ్చినవారు లేరు. కొన్ని గ్రామాదులలో నొక్కటి, రెండుకంటె హెచ్చు చందాలు వసూలు గాలేదు. అనగా పుస్తకవిషయము తెలిసిన వారుంటే అట్లెల జరుగును? కొన్నిచోట్ల విద్యాధికులనుబట్టి పది, మరెన్నిచోట్ల యిరు వది, ముప్పదివరకు చందాలు పడినవి. పలు చోట్ల మా భోజనాది విషయమై కొందరు సందేహించి అనేకరీతుల మమ్ము పరీక్షించి చూచిరి, గాని మాయందు కొంచెమైనను, తప్పును బట్టుకొనఁజాలక, వారు చాల సంత సించి, యీ కలికాలములో మీవలె జిహ్వా పస్థలను శాసించుట బహు కష్టతరమనియు, మీరు మహాత్ములు గనుక మహా కఠినతరం బగు నీ హతయోగమును సాధించగలిగితి రనియు పొగడుచుండెడివారు.

ఆ పర్యటనలో మేము పెనుమంట్ర దాట్ల చిన కీలాద్రిరాజుగారింట బసజేసితిమి. అచ్చట మాకు దాట్ల రాయపరాజుగారొక దినమున భిక్ష కేర్పాటుజేసి తామేస్వయముగ పోలము వెళ్ళి, యొక దివ్యమగు సారకాయను పట్టు కొనివచ్చి మాకు ఫలహార మొసంగిరి. దానిని మే మమితప్రీతిగా భక్షించి వారి యరుగుపై నాసీనులమై యున్నతరి, యచ్చట భక్తి విషయమై కొంతచర్చ జరిగినది. రాయపరాజు గారు నిష్కళంక హరిభక్తులు. అందువల్ల



వారు తులసితావళము ధరించి, నామమును బ్రట్టకొనుచుండిరి. ఇట్లుండ సచ్చటి పేక్షకులయం దొకరు, 'అయ్యా! రాయపరాజుగారు హరిభక్తులే గాని, మత్స్యమాంసాదులు తినుట మానవైత' అని సప్తచూ మాతోఁ బలికిరి. అందు కింతోకీరు, 'భక్తికిని తిండికిని సంబంధమేమి?' టని సమర్పించిరి.

ఇట్లు సంభాషించు వారినిజూచి, రాయపరాజుగారు మా యగ్రజునితో, స్వామీ! తమరు భక్తి విషయమై చెప్పినచో వినింతోపింతుము అని సెలవిచ్చిరి. మాయగ్రజులందుకు సంతసించి రాయపరాజుగారితో; "మహానీయా! వారు సెలవిచ్చినట్లు మీరు మత్స్యములను భక్షించు టనుచితమగు కార్యము. ఏమంటిరా! విష్ణుమూర్తియవతారములలో నాదియవతారము "మత్స్యవతారము" గదా! అట్టి విష్ణుమూర్తినే మీరు కోరి చూపించి తినుచుండగాఁ నితమీకావిష్ణుఁడెట్లువకార మొనరింపఁగలుగును? పైగా వైష్ణవ మత చిహ్నములగు నూర్ధ్వపుండ్రము, తులసిమాల మీరు ధరించుట కనర్హములగును. కావున మీరు మాంస భుక్తినిగాని, వైష్ణవమత చిహ్నములనుగాని, త్యజించ వలసియుండును. ఇందొకటి స్వీకరించినచో, రెండవది తప్పక త్యాజ్యము గావలసియుండును." అని చెప్పిరి.

అంతట రాయపరాజుగారు యోచనానిమగ్నులై "స్వామీ! యేసంగతి తమతోఁగోపు మనవిఁజేసెద"నని, ఆరాత్రి మంచముపై శయనించి బాగుగా యోజించుకొని మరుదివసంబున మావద్దకువచ్చి యారీతిగా సెలవిచ్చిరి. "నేనిరువది సంవత్సరములనుంచి, ఈ

తులసిమాలను, నామమును, ధరించుచున్నాను. ఆసంగతి చాలమంది ప్రజలెరుంగుదురు. ఇప్పుడు నేను వానిని తగ్గించినచో ననేకులు నన్నుజూచి హేళనఁజేయక మానరు. పైగా నేను చేడలను తినుట వినబడినచో, నన్నడిగెడివారుండరు సరిగదా! నాకుప్రాణిహింసా దోషముండదు.

ఇదివఱకీ తత్త్వమెరుంగక నే ననుచిత మొనరించితిని. రాత్రి బాగుగా యోజించుకొని ఆసంగతి తెలిసికొంటిని. కావున మహాత్మా! యిప్పుడే నేను దైవసాక్షిగా, మత్స్యమాంసాదు సేవ భుక్తిని త్యజించితిని." అని చెప్పిరి. అందుకు వారి కుమారులలో రెండవవారు చాల సంతసించి మాయింటి మైల నేటితో వదిలించి పుణ్యముఁ గట్టుకొంటిరని పొగడిరి. వారి పెద్దకుమార్డు కృష్ణపరాజుగారు సభరించి ప్రార్థనపనిపై గ్రామాంతరమునం దుండిరనియు, వారు కూడా మహాభక్తులేననియు సచ్చటివారు మాతోఁ జెప్పిరి. చూచితిరా! సంగతి తెలియక యెంతటి భక్తులెట్టి సేవభుక్తి కలవడిరో! తెలిసినచో ననేకులు తప్పు భుక్తి చేయరని మా నమ్మకము.

మరియొక గ్రామములో కొందరు మూఢభక్తులు జేర మాతో సత్యంత సమృతతో, "బాబూ! మీరు మాంసము మానవుల కాహారము గాదని చెప్పుచుండిరే! అట్లయిన దానిని మన అమృవారికేల బలి నిచ్చుచున్నాడు? అది దేవతగదా! దానికి పనికి వచ్చిన వస్తువు మనకేల పనికిరాదు? ఆ సందేహము మీవల్ల తీరిపోవునని కోరుచున్నాము" అని అడిగిరి. అందుకు మే మొసంగిన జవాబిది.

“లోకములో మూఢులెల్ల తమ రాచరించిన యక్రమ భుక్తికి ఫలితముగా సవతరించిన “మాఘ్య” మను నొక “వికారగుణ”మును విగ్రహముగా నిర్మించి, దానికి గాగ్రమదేవతయని యేదోయొక తోచిన పేరుబెట్టి, తమరు చిన్ననాటినుంచి తమ బిడ్డల దేహములోని కెక్కించిన సమస్త విషములకు ఫలితముగా గలిగిన వివిధరోగములను నా దేవతయే “బాగుచేయుచుండు”నని, మూఢవిశ్వాసముతో నమ్మి నిరపరాధులగు నోరులేని గొర్రె, మేక, కోడి, దూడ, పంది మున్నగు సాధు జీవులను బలవంతముగా నణికి బలినిచ్చుచున్నారు. ఆ దేవతకు మన మెట్టి బిడ్డలమో, ఆ ప్రాణులు గూడ నట్టిబిడ్డలే! ఎవరైనా మీలో నొకరి బిడ్డను జంపి, వారికే ఆ బిడ్డను బలినిచ్చి, వారి నేమైన నొసంగి వలెనని, ఆ బలినిచ్చిన ఫలితమునకు ప్రతి ఫలముగా కోరినచో, వా రేమిత్తురు?” యోజించి చూడుడు. మాంసము తినమరగిసి హింసకులుచేయు మూఢప్రచారమును నమ్మకుడు. కలరా, మసూచికము, ప్లేగు, యింపుయంజా మున్నగు వ్యాధులెల్ల “ఉష్ణ” తినుట వలన గలుగుచున్నవనియు, ఈ లోకములోని దేవతలెల్ల “ఉష్ణ”ను మానవులు తిన మొదలు బెట్టిన తర్వాతనే బుట్టినవనియు, అంతకుముందొక్క దేవుడెగలడనిమానవులెల్ల దలంచి, సర్వసమత్వముఁ గలిగియుండిరినియు, “ఉష్ణ”నకు మానవ సంఘముపై రాజ్యాభిషేక మైనప్పటినుంచియు, దానికి అమితత్వము, జ్వరము, మంతులైరి. వాయాధిపత్యము వచ్చిన తరువాత ఎంతత్వరగా మానవ సంఘమును చెరువవలెనో యోజించి

“సర్వమానవులు తప్పక ‘ఉష్ణ’ తినవలయును.” అని యొక బిల్లు, “నంటజేసికోవలెను” అని మరియొక బిల్లు ప్రవేశబెట్టిరి. దానినందరు ఆమోదించి యాచరణలోఁ బెట్టిరి. దానితో “అమితత్వ” మంత్రిగారికి పని జాస్తియై, “జ్వర”మంత్రిగారి సలహాచొప్పున ప్రతి మానవుని మృత్యుదేవతగారి యాస్థానమునకు త్వరలో హాజరు పెట్టించుచుండిరినియు, ప్రస్తుతము కాఫీ మంత్రిగారు కొంతగా ఉద్యోగానికివచ్చి, మూలమూలలనున్నవారితో పరిచయం గలిగించుకొని యెంతో యిష్టంగా వాళ్ళతో కలసి మెలసి తిరుగుచూ, వారి ప్రధానమైన ఊపిరితిత్తులను చెడిపి, క్షయగా లోకమునకు వెళ్ళిడించి, మృత్యుదేవతగారికి అత్యంత ప్రేమాస్పనులైరినియు, నింకను చెప్పరాని, వివరాని, తెలిసికొనరాని నెన్నియో విషయములు గలవనియు” చెప్పితిమి. ఆపర్యటనలో నింక నెన్నెచోట్లనో మాంసాహారముగూర్చి యుపన్యసించితిమి.

ఇట్లు సంచారముఁ జేసి ఆశ్రమమునకు తిరిగి వచ్చిన యేడెనిమిది మానములవరకు చూచి తిమిగాని చింతలపాటి బాపిరాజుగాఁగిమియు చందా పంపించలేదు. అందుచేతను, మరి కొన్ని యితర కారణములచేతను ఆ 1920 సం॥ రములో గ్రంథ మచ్చుగూర్చించుట కవకాశము జిక్కినదిగాదు. తరువాత 1921 సం॥ రంలో ఏలూరుపోయి, అచ్చట పసుమర్తి రామయ్యగారి కతిథులమై వారి కుమాళ్ళు, పురుషోత్తము, సత్యనారాయణ, జగన్నాథం గార్లతో సన్యాజముగా స్నేహముఁ బొంది, వారి సలహాపై బెజవాడ పోతిమి. అచ్చట

శ్రీ ఆయ్యనికి వేంకటమణయ్య పంతులుగారి ఆంధ్రగ్రంథాలయ ప్రెస్సున తత్వలక్ష్యాంశమును 1500 ల పాత్రలు ప్రింటుజేయించి, ఆశ్రమంబునకు దెచ్చి చందాదారుల కెల్లరికి రిజిష్టరు బుక్కు పోష్టుగా గ్రంథములు బంపించి వారివారి బాకీలు తీర్చుకొంటిమి. చందా సామ్మలో బుక్కు ప్రింటింగుఖర్చులు, పోష్టు ఖర్చులు పోను రెండు మూడువందల రూపాయల వరకు మిగిలినవి. అవి మా స్వంత ఖర్చునకై వినియోగించుకొంటిమి. చందాదారుల కివ్వగా మిగిలిన పుస్తకములలో 80 బుక్కులు ప్రకృతిపత్రికకును, 400 బుక్కులు శిష్యులు, స్నేహితులు, బంధువులు మున్నగు వారికిని ఉచితముగా నొసంగితిమి. ప్రకటన లేనందున విక్రయము విరివిగా జరుగలేదు. కాని యొక వందబుక్కు లమ్ముడై నవి.

శ్రీ బాపిరాజుగారి పుస్తకమును నిరాదరణ చేసినట్లు పలువురు తెలిసికొని మాతో “వారు కొల్లేటిలో” “పెద్దింట్లమ్మ”యను నొక ట్టుద్ర దేవతాలయమును మరమ్మత్తు చేయించి మాంసభక్షకులగు మూఢాగ్రేసరచక్రవర్తి లెల్లరికిని, జీవహత్యా విషయమున మహా సహాయభాతులై ప్రఖ్యాతి పొందిరినియు, అందువలన మీ వైరాగ్యగ్రంథము వారికి తృప్తి గల్గింప లేకపోయినదనియు, పైగా, “ఉప్పు, నిప్పు” “కూడు, మాంసము” మాంసవ జీవితానవసరములని మీరు ఖండితముగా వ్రాసిన వ్రాత వారికి మరింత విముఖత గలిగించి యుండవచ్చుననియు” చెప్పుచుండిరి.

అందులకు మేము “ఈ గ్రంథము వారి సామ్మతో నచ్చు కావలసిన విషయమై దైవ మనుకూలించలేదని భావించి, మరి

యొక రీతిగా నది ప్రింటైనందు కానందించుచు మొట్టమొదట(చందాదారులకంటెముందుగా) శ్రీ బాపిరాజుగారికి ఆ పుస్తకమును బంపి

పెదపుల్లెరు గ్రామమున శ్రీమంతులును, పౌరాణికులును, పండితులును, స్ఫురద్రూఢులును, భక్తులును, సిద్ధిష్టులును నగు శ్రీతీర్థయులు గలరు. వారు చూగ్రంథమును విమర్శింపదలంచి యొక సభజేసిరి. ఆసభాదులలో కొందరు “ఈ గ్రంథము తమచే రచించితిరా? ఏమేమి గ్రంథములు వ్రాచితిరి?” యని వికటముగా మమ్మనే ప్రశ్నలువేసి తుదకు మాయగ్రజులు చెప్పిన సమాధానమునకు విస్మితులై జవాబొసంగనేరక 12 బుక్కులకు 12 రూపాయలు చందా నొసంగిరి. లేనిచో నాగ్రామము నందొక్క చందాగూడ వసూలు గానేరదు. నిజముగా నాగ్రామము నందలి స్థితిసంతులలో నొక్కరు దలచుకొన్నచో నిట్టిగ్రంథము తెన్నిటినో అచ్చొత్తింపగలుగుదురు. కాని వారి కాయద్దేశము దైవము గలిగించి యుండలేదు. మరియు ప్రతిచోట మావారిలో తాకులు కొందరు “మీరు పెదపుల్లెరు వెళ్ళిరా?” యని మమ్ము బ్రశ్నించుచుండిరి. మేమా మాటకు సందేహించుచు “పల నట్లడుగుచుండి”రని, తిరుగ ప్రశ్నింపగా ఆ గ్రామములో నెంతటి పండితుడైనను కాలిడుటకు సందేహింపక మానడు. మీరెట్లు వారికి తృప్తి గలిగింపగలిగితిరని వింతబడుచుండిరి. “మా కా ప్రకృతిమాతకటాక్ష” మని చెప్పి వారిని సంతసింప జేయుచుంటిమి. (సశేషము)

# ఆరోగ్య తత్వము

పుష్పాద వేర్పాజు  
(మేసెల సంచిక తరువాయి)

కాలిక వ్యాధులందు రోజునకు వీలునుబట్టి కూడుసార్లు చేయవలెను. వీలులేనివారు రెండుసార్లు చేయవలెను. 4 ఘంటలకోక సానమును తిరిగి 8 ఘంటలకోక సాని యు సాయంత్రము 4 ఘంటలకోక సానియు చేయవచ్చును. రెండుసార్లు చేయువారు ఉదయం (ఘంటలకును సాయంత్రం 4 లేక 5 ఘంటలకును చేయవగును. తరుణవ్యాధులందు రోజునకు 4 సార్లుగాని ఇంకను ఎక్కువసార్లుగాని అనవరతైనపుడు 12 ఘంటలలోపున రెండు లేక మూడుకు పిమ్మట సూర్యాస్తమయములోపున మిగిలినవానిని చేయవలెను. ఆత్యవసరమైనపుడు తప్ప రాత్రిలోను సానములు చేయనక్కరలేదు. నిద్రలో లేపి సానములు చేయించకూడదు.

## ౬. ఏ సానము లెంతెంత పరిమితో చేయవలెను?

ఈ చికిత్సను కనిపెట్టిన కూనీ మహర్షి సానకాలమును నిర్ణయించి తమ పుస్తకమునందు వ్యాసీయున్నారు. సర్వరోగములందును అనేక విధముల రోగులను పరీక్షించి కాలనిర్ణయమును వేసియున్నారు. ఇటీవల నవీనపరిశోధకులు సానకాలమును తగ్గించిన మేలు గలుగునని కనిపెట్టినట్లు వ్రాయుచున్నారు. వీరి పరిశోధనలు నమ్మదగినవికావు గాన కూనీమహర్షి వాక్యములనే వేదవాక్యములుగ నమ్మి వానినే యనుసరింపవలెను. పుట్టిన పిల్లలకు పురుటియందు ఒక నిమిషము చాలును. వీరికి చేయు విధానము వరు, 6 అంగుళములు శబ్దబ్యుగల తెల్లనిగుడ్డను 5 లేక 6 మడతలు మడచి దానిని చుట్టిల్లలో నుంచి బిడ్డయొక్క పొట్టి కడుపుమీద వేయవలెను. దానిని 15 శకనులించి అదివరకే నీళ్ళలో నుంచబడిన పరియొకగుడ్డ నట్లే వెంటనే పొత్తికడుపున వేయవలెను. మొదటిగుడ్డను పిండి చుట్టిలో వేసియుంచి తిరిగి 15 శకనులలో పొత్తికడుపుననున్న గుడ్డను తీసి నీళ్ళలోని గుడ్డను వేయవలెను. ఇట్లు 4 సార్లు వేసిన ఒక నిమిషముగను.

తడిగుడ్డ పొత్తికడుపున వేసియుంచినంతకాలమును పూనకగుడ్డతో శరీరముంతయు కప్పియుంచవలెను. నిమిషము చాటిన పిమ్మట పొడిగుడ్డతో తడి యొద్ది బిడ్డకు వేడి వచ్చువరకు తల్లి తన డొక్కలో కేర్చి పరుండబెట్టుకొనవలెను. మానవదాటిన పిల్లలకు ఇట్లే 2 నిమిషములును 3 మానవులు చాటిన పిల్లలకు 3 నిమిషములును 6 మానవులు చాటిన 5 నిమిషములును పిమ్మట సంకత్పరమువరకు అనవరమును బట్టి 10 నిమిషములలోపును 5 సంకత్పరములవరకు 15 నిమిషములకు మించకుండను చేయుచుండవలెను. మొదట ప్రారంభించినపుడు తక్కువ కాలముతో ప్రారంభించి క్రమముగ పెచ్చు చేయుచుండవలెను. పెద్దలకు కటిసానము 15 నిమిషములతోను లింగ సానము 20 నిమిషములతోను ప్రారంభించి వారమునొక నిమిషము చొప్పున పెచ్చించుచుండవలెను. కటి సానము అరఘంటయు లింగ సానము యెప్పపు గంటయు చాలును. విశేష వేడిగల జ్వరములందు మాత్రము సానకాలము రోగియొక్క హితవు ననుసరించి గంటవరకు కటిసానమును ఘంటవరకు లింగ సానమును చేయింపవచ్చును. శ్లేష్మరోగులకు అధికాయాసముగానుండి క్వాస నిర్బంధింపబడినపుడు మాత్రమే ఇంతటి దీర్ఘకాలసాన వనవరమగును. కాలిక వ్యాధులందు రాత్రి సానములనవసరము లేదు. తరుణవ్యాధులందు విశేషమైన ఉష్ణముగల జ్వరములందును తీయ మొదలగు వ్యాధులయందును రాత్రి లందు గూడ సానములు చేయింపవలెను. అట్టి తరుణములందు అనుభవముగలవారి సలహా తీసికొనవలెను. ఆరోగ్యమే ప్రధానముగా నెంచుకొని ఎల్లప్పుడు ప్రశ్నలీ ననుసరించువారిని, కొద్దిగా రోగాంకురములు గలుగగానే తమ పద్ధతిని మార్చి తొట్టిసానములును స్వాభావికావర సేవమును మొదలుపెట్టువారిని ఇట్టి దారుణరోగములు సంభవించవని ఘంటాపథముగ తెప్పరవచ్చును. రోగ మెక్కువగా నున్నపుడు

పగలు కూడ లోనికి నిద్రపట్టును. నిద్రించునమయము నందు మేల్కొల్పుకొనడు. తొట్టిన్నానము చేసిన పిదప పరిశ్రమచే శరీరాన్నము లిరిగి వచ్చిన పిమ్మట అరఘంటవరకును యేవిగమైన యాహారముగాని పానీయములనుగాని తీసికొనకూడదు. భోజనమైన పిమ్మట అది యరుగుపర్యంతము ననగా 3 ఘంటవరకును ఫలాహారమైన పిమ్మట 2 ఘంటవరకును తొట్టిన్నానము చేయకూడదు. మంచినీళ్లు తాగినపుడుగూడ అరఘంట తాళి మరి స్నానము చేయవలెను.

శరీరకుభ్రమకొరకు మనము చేయు శిరస్సానములును కంఠస్నానములును ఎవరివేళనుబట్టి వారు చేయవచ్చును గాని తొట్టిచేసిన అరఘంటలోపుగా శిరలోదక స్నానము చేయకూడదు. కటిస్నానమునందు దిగంబరులు గను లింగ స్నానమునందు కటిపక్కదేశము క్రిందిభాగము మట్టుప బట్టలేకుండగను ఉండవలెను. పురుషులు కటి స్నానమునందు గోదపెట్టుకొనినను తప్పలేదు. తొట్టియుండు స్థలము ఎండయు, చలిగాలియు తగులకుండ మరుగైన గదిగా నుండవలెను. గదులు లేనివారు పాక కేసుకొని దడికట్టించుకొనవలెను. శిరకాలము నిందు అరుదైల పనికిరాదు. వేసవికాలమునందు ఎండ బొత్తిగా తగులరాదు.

### 3. బాష్ప స్నానము.

ఈ స్నానమున కవసరమైన పరికరములు:- లిండెడునీళ్లు పట్టురాగి డేగిసా యొకటియు, అరవిందెడు పట్టునదొకటియు, 10 కూళ్ళ బాడుగు, మూడుమూళ్ళ జడల్యుగల ఖద్దరుదుప్పటిగాని లేక బహు మరుగైన దుప్పటి యొకటియు, 1 కూరల దుప్పట్లు కొన్నియు. రెండడుగులలోపు యొక్కరల నులకమంచముగాని పేము మంచముగాని యొకటి, రెండు వర్చిపీటలు కావలెను. పద్ధతి:- డేగిసాకు పగముభాగము మాత్రమే నిండునట్లు నీళ్లుపోసియుంచి అవిశ్వన మరుగునట్లు కావవలెను. అవిరి పైకిపోకుండ అమరెడు మూత నొకదానిని వేసి యుంచవలెను. నీళ్ళుమోత అరిగి కుతకుత ఉడుకు నపుడు డేగిసాను దింపి మంచముక్రింద నుంచవలెను. మంచమునకు నాలుగుజైపులను గేల నానునట్లు చిన్న

దుప్పట్లను వ్రేలవేసి మంచము నడుమన మాత్రము మనిషి పరుండుటకు దగినంత కాళీస్థలమును విడచి యుంచవలెను. ఈ కాళీస్థలమున కడుగున డేగిసాను పెట్టవలెను. అవిరిపట్టు మనిషి ఆ కాళీస్థలములో గొంతుక కూర్చుండి పదిమూళ్ల దుప్పటితో శరీరమంతయు ముసుగు పెట్టుకొనవలెను. అట్లు చేయుటలో డేగిసాకు పైభాగమందు అరకాళ్ళుండునట్లు మాక్కుడి అరకాళ్ళకు అవిరిపట్టగానే చేతులను మంచముమీద అని ముందుకు వంగి పొత్తికడుపు, రొమ్మ, మఖము, శిరస్సు, తొడలు, నీక్కలు మొదలగు శరీరభాగము లన్నియు చేమటతో నిండినపిమ్మట జైలకల పరుండి నడుము మొదలగు వెనుకభాగమంతయు చేమటపట్టు నట్లు అవిరిపట్టవలెను. గుప్పటి శరీరమున కంటకుండ ఒమలుగా నుండునట్లు కప్పకొనవలెను.

లోగియొక్క సుఖమునుబట్టి ఏమేభాగముల కెక్కువ అవిరి గావలెనో అయాభాగములను డేగిసామీదకు వచ్చునట్లు మార్చి మాక్కుంచవలెను. చేమట త్వరగా పట్టని భాగముల కెక్కువకాలమాదిరిపట్టుట యవసరము. వేడి యొక్కవగావండ జూచుకొను చుండవలెను. వేడి యొక్కవ తగిలినట్లుండిన అర చేతితో రాసియెడల చల్లగా నుండును. బాధగలుగు నంతవేడి ఎప్పుడును భరింపకూడదు. అవిరిపట్టిన తరువాత జెంటనీ నుప్పటిముసుగునుండి లేచి అదివరకే నిద్రము చేసికొని యుంచిన చిన్నీట శరీరమంతయు చల్లబడు నట్లు శిరస్సానము చేయవలెను. అవిరి మానుటకును చిన్నీటి స్నానమునకును వ్యత్యాసముండకూడదు. చిన్నీటి స్నానానంతరము తలను వంటిని తుడుచుకొని తొట్టిలో కటిస్నానము చేయవలెను. అవిరి యెప్పుడును ఉదయ మందు తొట్టిస్నానవారంభించు కాలమునకు లోపుననే తుగింపవలెను. ఎండయొక్కన పిమ్మట అవిరి పట్టుట బాధగా నుండును. తొట్టిస్నానానంతరము శరీర పరిశ్రమ చేయవలెను. బాష్పస్నానమునందు గమనింపవలసిన విషయములు:- (1) సుఖముగా నున్నను శరీరము కాలనట్లు పట్టుకూడదు. (2) శ్వాస అడక అయాసము తోచినపుడు శిరస్సును ముసుగులోనుంచి పైకి పెట్టు

కొని మిగతభాగముల కావరిపట్టి, ఆయాసము తీరిన పిదప తిరిగి తలకును ముఖమునకును పట్టినను. (3) రోగికి ఆనుభవముగనుండి అవిరిలో ఆగలేనని తోచినను, నీరస స్థితియందును తెంటనే అవిరినుండి లేవలెను. (4) బొత్తిగా లేవలేనంత నీరస స్థితియందును; స్త్రీలకు గర్భిణి రోజులలోను అవిరి పట్టగూడదు. (5) అవిరి వారమునకు రెండుసార్లునుంచి శరీరమునకంతకును పట్ట గూడదు. (6) దేహమందలి వేరు వేరు భాగములకు బాధగలిగినపుడు ఆభాగములకు మాత్రము ఎన్నిసార్లు లైనను పట్టవచ్చును, కాని అట్లు పట్టిన తెంటనే చిన్నిళ్ళతో ఆభాగమును చల్లచేరి తెంటనే తొట్టి స్నానము చేయవలెను. (7) ప్రత్యేక భాగముల కావరి పట్టటకు చిన్న డేగిసాను కర్చిపీటలకు ఉపయోగించుకొనవలెను. (8) రోగి వారోధ్యవంతుడై అనుభవమును గడించిన పిదప నులకమంచ మక్కర లేకయే కర్చిపీటలమ్య డేగిసానుంచి ఒకవర్చిపీట మీద కూర్చుండి రెండవ దానిమీద మీదికి కాళ్ళు బాని దుప్పటి మునుగు పెట్టకొని డేగిసామీద మూత దీసి శరీరమున కంతకును సరిగా అవిరి తగులునట్లు ఆయాభాగములను డేగిసామీదికి వంచవలెను. వెనుక భాగమునకు పట్టటకు మందుపీటమీద కూర్చుండి వెనుక పీటమీద చేతులనాన తగులను. రెండుపీటల మీద రెండుపాదములు పెట్టి కూర్చుండిన యెడల గుదసానమునకును పొక్కిడుపునకును తగులను. అనుభవము గలిగిన కొలది యెవరికి వారే సదుపాయముల జూచుకొనగలరు. (9) ౬౫౦౨రులై అవిరి పట్టవలెను. (10) చెవుల, కళ్ళు, తల, కళ్ళు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలగు ప్రత్యేక భాగమందలి బాధలకును, కడుపులోని పొట్లకును అవిరి ఆత్యంత సూక్ష్మకౌలముతో బాధల తగ్గించును. బహుముఖము నిచ్చును. (11) అవిరియనంతరము ఆయాభాగములను చిన్నిళ్ళతో చల్లబరుపని యెడల లాభముండదు. (12) పగుళ్లు, గాయములు, చర్మరోగములందలై అవిరి వుజీవివంజితి. (13) నీరస స్థితిలో ఎక్కువగా అవిరి బట్టినను, చింటిపీటలకు తెలియని తల్లులు మెటతనముగా అవిరి పట్టించినను పాత్రాపాయము వచ్చును.

### ౮. ఆ త వ స్నా న ము.

జీవకోటికి సూర్యరశ్మియే పాత్రాధారమును ఆరోగ్య దాయకమును. సూర్యధిగవాసుని శక్తి గ్రహించియే హిందువులు సూర్యనమస్కారములవలన, తిరిగి ముండి వ్యాధులన్నియు కుదరగలవని చెప్పుచున్నారు. సూర్యునియందలి సప్తరంగులనుండి మఃశరీరమున లోపించిన రంగును భక్తిపరచిన యెడల ఆరోగ్యము గలుగునని సూర్యకిరణ చికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. సూర్యకిరణములు మన శరీరముమీద పడునప్పటికంటె లేమగల పచ్చనియాకుద్యారాగాని తడి గుడ్డద్యారాగాని మన శరీరమందు పడినయెడల శరీరమందలి రోగపదార్థము కరిగి కొంతచెనుటరూపముగా చిర్రుచుద్యారా తెలుగరించబడును. చిర్రుచు మొదలు బారి దానిపనినది సరిగా చేయలేని స్థితియందున్నపుడు గూడ చిర్రుచుయొక్క ఆడుగున చేరియుండిన రోగపదార్థమును కడిపి, చిర్రుచునకు స్వాభావికమగు స్థిత స్థాపక శక్తిని గలుగజేసి దాని సహజశక్తిని దానికిచ్చుటచేచక్కగాచెనుర్చి రక్తము చిర్రుచువరకు వ్యాపించి ఆరోగ్యముగలుగును. అతిపన్నానమెవ్వలైనను ఎట్టి నీరసస్థితియందైనను జేయవచ్చును. రోగులు ఎంతసేపు ఎండలో ఆగగలరో అనగా సుఖముగా నుండగలరో అంతసేపే యుండవలయునుగాని యెక్కువసేపుండిన ఆయాసముగా నుండును. తక్కిన శరీర భాగముల కంటె తలను బాగ్రతగ కట్టి యుంచవలెను.

### వి ధా న ము .

నాలుగుచైత్రులను అవరణగలిగి గాలి విశేషముగా లేని దొడ్డిలోగాని లేక దాబామీదగాని అనుకూలముగా నుండును. అట్టి ప్రదేశమందు నేలమీద నొక చాప పరచి దానిపై నొక సగము పిండిన తడిచుప్పటి పగునవలెను. రోగి బిడక్కుడై దానిపై బరుండవలెను. అట్లే సగము పిండిన తెల్లని దుప్పటిని తల మొదలు పాదముల చివరవరకు కప్పుకొని తెల్లల పగుండవలెను. తల మీద ముయ్యెల పార వచ్చులాగున దుప్పటిని ముడువలెను. కొంతసేపటికి సూర్యుని వడిమికి ముందుభాగమంతయు చెనుటపట్టును. దుప్పట్లు శరీరము నంటి

యుండుటచే అరవు. ఒకవేళ అరిసపక్షమున చన్నీళ్లు చిలకరింపుచుండవలెను. అప్పుడు తిరిగి బోగ్లపగుండి వీపును శరీరముయొక్క వెనుకభాగమును ఎండవలన చెమర్చువరకు అగవలెను. చర్మము చెడిపోతుండే సున్నవారికి త్వరలోనే చెమటపట్టును. చర్మముయొక్క సహజశక్తి పోయినయెడల అలస్యముగ గొండరికి చెమటపట్టును. గొండరికి పట్టనే పట్టదు. చెమటపట్టు వరకు ఎండలో ఆగలేని శక్తిహీనులు ఓపిక ఉన్నంత సేపు పట్టి చెమట పట్టకపోయినను లేచి చన్నీటి స్నానముచేసి ఒళ్ళు తుడుచుకొని తొట్టిస్నానము చేయవలెను. బాష్పస్నానమునకును అతపస్నానము

నకును గూడ ఇంటనే చన్నీటి స్నానమును, తొట్టి స్నానమును చేయుట విధి. అట్లు చేయనియెడల ఆవయవములు నాణ్యమైంది గాలిమార్పులకును, ఋతు భేదములకును గలగు రోగములకు సులభముగ గురియగును. అతపస్నానములు వారమునకు 4 లేక 5 సార్లు గూడ చేయవచ్చును. కొన్నిసార్లు చేయుసరికి శరీరము బాగుపడి చర్మము సులభముగ చెమర్చును. స్వేద రూపమున కొంత రోగపదార్థము పోవుచుండుటచే రోగము శీఘ్రకాలములో కుదురును. అవిరియంత అపాయమిందులేదు సరిగదా గుణమునందు దాని కంటె ఆనోరెట్లు అధికము. (నశేషము)

## ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు - బెజవాడ

1939 సం॥రం మే నెల లెక్కలు.

జమలు	ర. అ. పై
ఇనుకటి నెలనిలువ	109 -2-8
అడ్వాన్సులు	147 -0-0
ప్రకృతిపత్రిక	30 -8-0
పుస్తకములు	69-13-9
ప్రకృతి స్టోక్సు	7 -1-0
ఇంటిఆర్డెలు	14 -0-0

ఖర్చులు	ర. అ. పై
బాక్సీలు తీర్చివది	49 -1-3
భరణములు	38 -5-4
పుస్తకములు	142-12-9
ప్రకృతి పోస్టేజీ	5 -0-8
జనరల్ పోస్టేజీ	6 -7-9
స్వేదనరీ	2 -7-6
మిసలేనియసు	4 -9-9
పాదర	0 -7-6
నాకర	26-12-0
స్టోక్సు కొనుగడి	12 -8-0
నిలువ రొక్కము	94 -1-4

277 -9-5

277 -9-5

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

అయ్యంగి వేంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ప్రకృతిచికిత్సను ప్రతివారును తనయొక్క స్వంత ఆరోగ్యమును చక్కచారుచుకొనునంత వరకు నైనను నేర్చుకొనుట విధియైయున్నది. అందులకు మార్గదర్శకములై అమూల్యమగు విజ్ఞానము నొసంగు పుస్తకములనేకములు గలవు. పత్రిక గలదు. మీ కేమిరుగ్గతగలదో, మాకు తెలియ చేయుదు. మీకు తగినపుస్తకముల నిర్ణయించి సలహానిత్తుము.

మేనేజరు,  
ప్రకృతి - బెజవాడ.

## జీవితానందానుభవం

జీవితం అనగా సౌఖ్యం, తృప్తి, ఆనందంకోసం జరిగే ఒక ఎడతెగని పోరాటం. జీవితంలో వీలయినంత సంతోషం సంపాదించాలనే ప్రతివాడూ కోరుతాడు; కాని సామాన్య మానవుడు ఆసంతోషం, ఆనందం, తృప్తి—వీటిని సంపాదించేందుకు చేకూర్చుకొనే సాధన సంపత్తిని గురించి ఆలోచిస్తే మటుకు విచారం, జాలి కలుగుతుంది.

మానవదేహం ఎక్కువ భాగం కండరాలతో అల్లబడివుంది. ప్రవృత్తి ఎప్పుడూకూడా మానవ జీవితంలో ఒకభాగం. నిశ్చలత్వం - ప్రవృత్తిలేకపోవడం - వీటికీ చావుకీ దగ్గర చుట్టరికం.

జీవితంలో చాలా అంతస్తులున్నాయి. తరతరాలున్నాయి. బావిలో మెల్లగా పాకే తాబేలూ, నేలమీద నెమ్మదిగా పోయే "రోకలిబండా" ఒకరకం. కుండేలు, లేడీ, ఇంకోరకం. అవి మరీనెమ్మది. ఇవి మరీ గబగబ.

బలం, శక్తి, ఉత్సాహం, జీవితంమీద ప్రేమ. ఇవన్నీ తన దేహాన్ని సజీవంగానూ, చైతన్య యుతంగానూ, సంతతం ఆరోగ్యంగానూ, ఉంచుకొన్నవాడికి పుష్కలంగా చేకూరుతాయి.

దేహంలో ఒక కండరం పనిలేకుండా ఉంచుతే మెంటనే దానిలో రోగం ప్రవేశిస్తుంది. ఆ కండరం సక్కుబిదిలి పోతుంది. దానిలోక్రోవులు జేరుతుంది.

జీవితానందానుభవం— సదా చలాకీగానూ, హుమారుగానూ, ఉంటుంటే ఉంది. మంచి రక్తం - మాణిక్యంలాంటి ఎఱ్ఱటి రక్తం సరాలికి చేరేటట్లు చూడటంలోనే ఉంది. ఆహుమారుకీ, ఆ చలాకీతనానికీ కారణం - సాధన మున్నూ.

ఒకలి అనేది కండరాలికి లోటుయిన లోటును భర్తీ చేసేందుకు. అసమయంలో కండరాలికి కావలసిన ఆహారవాంఛయే. బయట దిట్టంగా పనిచేసేవాడికి కావలసిన ఆహారంవేరు. ఇల్లు కదలకుండా మెదడుతో పనిచేసేవాడికి కావలసిన ఆహారంవేరు.

కాని ఒకమానవుడు సర్వవిధాలా జీవితానందానుభవం చేకూర్చుకోవాలంటే, ఏదో విధమైన సక్రిమ వ్యాయామాభ్యాసంవల్ల కండరాలికి తరచు కదలిక కలిగిస్తాఉండాలి. అప్పుడేవాడు మానసికంగానూ, దైహికంగానూ చైతన్యవంతుడవుతాడు. ప్రత్యేకమైన వ్యాయామం చెప్పనవసరంలేదు. అనేకవిధాలున్నాయి. కాని ముఖ్యంగా కాళ్ళు చేతులు నడుము వీటియొక్క కండరాల్ని సజీవంగానూ చైతన్యవంతుగానూ ఉంచుతో ఉండాలి.

మానవ యంత్రంలో వెన్నెముక అత్యంత ప్రాముఖ్యతను వహిస్తుంది. వెన్నె పూసలనడుమ మానవుడి దేహనికంతటికీ జీవాన్ని చైతన్యాన్ని కలుగజేసి జీవప్రవాహాన్ని కొనిపోయే రక్తనాళాలూ, సరాలూ, ఉన్నాయి కాబట్టి ఎప్పుడూ వెన్నెముక బిట్ట బిగిసిపోకుండా చక్కగా సాగుతో, స్థిరస్థాపక



గుణం కలిగి ఉండాలి. అందుచేత వెన్నెముక వ్యాయామాలు ముందుకీ, వెనక్కి, ప్రక్కలకీ వంగి చేసే వ్యాయామాలు ఎంతో ముఖ్యం. దైహిక శక్తులు మొక్క వోకుండా పనిచేయాలంటే ఈ వ్యాయామాలూ చలనాలూ అన్నీ ఎంతో ముఖ్యం. ఇవి సక్రమంగా అభ్యసించటం వల్ల వచ్చే ఆరోగ్యం లేకుండా జీవితానందానుభవం కలలోనివార్లు.

జీవితానందానుభవానికి, స్వగ ధామానికి ప్రథమసోపానాలు సంతృప్తి సౌఖ్యం నీతోనూ నీ హేతులతోనూ.

దేనినైనా తృణీకరించవచ్చునుగాని నీ ఆరోగ్యాన్ని మాత్రం అల్లా చెయ్యకూడదు.

కొందరు, తమమీద ఆధారపడి ఉండే వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారనీ వాళ్ళని పోషించటానికి శ్రమపడాలనీ, అందుచేత కాలవ్యవధి చాలదనీ తెలివితక్కువవాదాలు వాదిస్తారు. ఇటువంటి వాళ్ళంతా నిజంగా నూటికి నూరుపాళ్ళూ జీవించటంలేదు. నూరుపాళ్ళలో ఏపది, ఇరవై యాభై, లేకపోతే డబ్బుదియ్యెదుపాళ్ళు జీవిస్తున్నారు. కాని ఇంకోరకం వాళ్ళు జీవితం నిత్యం సర్వసౌఖ్యవంతం చేసుకొని నూటికి నూరుపాళ్ళూ జీవించి ధన్యులవుతున్నారు.

నీపొట్టికి మంచి ఆరోగ్యవంతమైన మితమైన ఆహారమియ్యి. జీవితనియమాల్ని చక్కగా అనుష్ఠించు. నీకు కావలసినంత ఆనందం సౌఖ్యం లభిస్తుంది. ఇదే రహస్యం.

## ప్రకృతికార్యాల యట్నము - బెజవాడ

1929 సంవత్సరం జూన్ నెల లెక్కలు.

జములు		ఖర్చులు	
వెనుకటి నెలనుంచి	94 -1-4	ప్రకృతిపత్రిక	12 -2-6
ప్రకృతిపత్రిక	22-10-0	పుస్తకములు	2-14-6
పుస్తకములు	53 -2-0	జనరలు పోస్టేజీ	5-11-9
ఇంటి ఆర్డరు	18 -0-0	స్టేషనరీ	4-14-6
ఆద్యావాసములు	44-14-6	మిసలేనియము	3 -2-6
		సాదరు	0 -8-8
		నోటరు	26 4-0
		రైల్వే	2 -2-0
		భోజనములు	33 -5-4
		డాక్ - ఫీర్స్ ను	20 -7-0
		డాక్సు పచ్చినది	77-12-0
		నిలవ రొక్కలు	43 -7-6

232-11-10

232-11-10

## నేను మరల సుఖముగా నడవగలుగుచున్నాను.

జేరుకూరి కోటయ్య వాడరి.

నావయస్సు 36 సంవత్సరములు. నాకు 2 సంవత్సరములనుండి మలబద్ధకము, అజీర్ణము, వీర్యనష్టము, క్రమేణ కాళ్ళు తిమ్మిరులు, చచ్చు పడుట సంభవించినది. ఇట్టిస్థితిలో గుంటూరు, ఏలూరు, మద్రాసు మొదలగు పట్టణములలో గొప్పగొప్ప వైద్యులవద్ద హోమోపతి, ఆయుర్వేద మొదలగు వివిధములగు నావధములను దాదాపు నొక సంవత్సరము వరకు నేపించితిని. అందువల్ల నాకేవిధమగు సుగుణము కనపించలేదు. ఆయా పట్టణములందలి గొప్పగొప్ప డాక్టర్లందరు యీవ్యాధి నన్ను కొద్దిరోజులలో శాశ్వతముగా మంచమెక్కించ గలదని నడివీరి.

అట్టి క్లిష్ట పరిస్థితిలో స్నేహితులగు కొందరి డాక్టర్ల సలహావల్ల ప్రకృతిచికిత్స పొందునుద్దేశముతో, శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు చేరుకొని శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిమి. వారు నాముఖము మాత్రముచూచి నావ్యాధి లక్షణములన్నియు సవిస్తరముగా చెప్పి, దీర్ఘకాలము చికిత్స పొందిన మరల నారోగ్యము చేకూరగలదని నడివీరి.

తదుపరి ఉదయమున గోధుమలన్నము, చప్పిడి కూరలు, సాయంత్రము పండ్లు తీసుకొనుచు చికిత్స ప్రారంభించితిని కాని నాజీర్ణకోశము పూర్తిగా పాడైయున్నందున, నాయాహార మేమాత్రము జీర్ణమయ్యెడిదికాదు. మరియు నాలుగురోజుల కొకసారియైనను విరోచన మయ్యెడిదికాదు. అప్పుడు వేరే గత్యంతరము లేక ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభించి 20 రోజులు గడిపితిని. దానితో నాజీర్ణకోశము కొంత వరకు బాగుపడి కొంచెమాకలి కాసాగినది. అంతట ఉదయ సాయంకాలములందు మేక చాలును, మధ్యాహ్నమందు నారింజ బత్తాయి

అరటి మొదలగు పండ్లను తీసుకొనుచు రెండు మాసములకు పైగా గడిపితిని. మరియు ఉదయమున 10 నిమిషములు లింగస్నానము, సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము, నాలుగురోజుల కొక పర్యాయము ఆదిత్యపేటికా స్నానము, మృత్తికాస్నానము కూడా చేయుచుంటిని.

మరల 1938 నవంబరు 14 వ తేదీ లగాయతు 1939 జనవరి 2 వ తేదీవరకు 50 రోజులు దీర్ఘోపవాస చికిత్సచేసితిని. ఉపవాస కాలమందు ప్రతినీత్యము ఎనిమూ చేసుకొనుచుంటిని. అప్పుడు ఆహారమేమియు లేకున్నను నా 50 రోజులు కూడా నిత్యము విపరీతముగా మలము బహిష్కరింపబడు చుండెడిది. ఉపవాస చికిత్స ముగిసిన తదుపరికూడా నాయిష్టానుసారము ప్రకృతిసిద్ధమగు నాహారము అనగా కొబ్బరి, ఖర్జూర, అరటి, మామిడి, నవోటా మొదలగు పండ్లు పాలు మాత్రము పుచ్చుకొనుచున్నాను.

దీనితో లోగడ నాకున్న అజీర్ణము, మలబద్ధకము, వీర్యనష్టము, నిశ్శేషముగా నివారణమైనవి. కాళ్ళు తిమ్మిరులు, చచ్చుకూడా చాలాభాగము తగ్గిపోయినది. మిగిలిన కొద్ది శేషమునకు గాను యింకను చికిత్స పొందుచున్నాను. అదికూడ కొద్దిరోజులలో పూర్తిగా తగ్గిపోగలదని నాకు పూర్ణమగువిశ్వాసము కలిగినది. నేను యిచ్చుట చికిత్స ప్రారంభం పకపూర్వము 1,2 పర్లాగులుకూడా సరిగా నడవలేక పోతిని. మరియు నేమాత్రపు చిన్న గిట్టైనను యితరుల సహాయములేనిచే యెక్కలేక పోయెడివాడను. ఇప్పుడు భగవానుని గయవలన యితరులయొక్క సహాయముతో నిమిత్తములేకుండా 5,6 మైళ్ళు సుఖముగా నడవగలుగుచున్నాను.

# ని రా డం బ ర సే వ

పశ్చిమాంధ్రములోని యిద్దరు ఆచార్య  
మిత్రులు

ఒకడు కర్నూలు నగరవాస్తవ్యులు బ్రహ్మ  
గుడిపల్లి శేషయ్యగారు, వీరికి ప్రకృతివైద్య  
మునందు గల విశ్వాస మపారము. ప్రకృతి  
పత్రికాదేశములను వ్యాప్తి చేయుట యం  
దత్యంతాభినివేశముగలవారు. కర్నూలులోని  
గోరక్షణశాలకు కార్యదర్శిగానుండి గోరక్షణ  
శాల కనుబంధముగా ప్రకృతి చికిత్స చేయుట  
కనువుగా 4, 5 గదులను నిర్మించుటయేగాక,  
యువకులయొక్క బలారోగ్యములను వృద్ధి  
చేయునట్టి 'మారుతి వ్యాయామ మండలి'  
స్థాపించి దానికి కావలసిన పరికరములను  
సేకరించి యున్నారు. ఇచ్చట అనేకమంది  
ప్రకృతిచికిత్సలను పొంది సుఖవంతులై  
యున్నారు. వారు మాకు వ్రాసిన జాబులోని  
యీ పంక్తులు వారి నిరాడంబర సేవను వెల్ల  
డించుచున్నవి:—

"తమ ఆశీసునుండి వచ్చిన లేఖలు చేరినవి.  
ప్రకృతి ఉద్యమమందు చేసిన కృషినిగూర్చి  
వ్యాసము, నాఫోటో పంపుమంటిరి. వ్యాస  
రచనకు శక్తిలేదు. ఫోటో పంపుటకు నాకు  
బాత్రిగా తృప్తిలేదు. కాని యీ ప్రకృతి  
ఉద్యమము బహుకాలముగా 1925వ సం॥నుండి  
ప్రయత్నంనిరాడంబరముగా జేయుచున్నాను.  
ఈసంగతులు మ. రా. రా. శ్రీ పు. వెం. గారికి  
తెలుసును. వారికి సమస్కారములు చెప్పవలసి  
నది. వారు అగణితమైన ప్రకృతి సేవ చేయు  
చున్నారు. ఇచ్చట గోరక్షణశాల కను  
బంధముగా ప్రకృతి గ్రంథాలయము, చికిత్స  
శాల, వ్యాయామమండలి కొద్ది - కొద్దిగా -

బాంబికార్యాలయముగా, మితవ్యయముతో  
యథాశక్తిగా జరుపుచున్నాము. ఈ ప్రాంత  
ములో ప్రకృతి విద్యేషులు చాలా అధికము;  
వృద్ధవ్యయములు వికృత కార్యములలో వెళ్ళు  
వారు అధికము.

సర్వేశ్వరుడు అఖండభూమండలమందు ప్రకృతి  
వైద్యము వృద్ధిచేయుగాకయని మిక్కిలి ప్రార్థి  
చెదము."

రెండవవారు ప్రస్తుతము ప్రొద్దుటూరు  
హోంస్ పీటలో శిశుాలయములో నివాస  
ముగా రాజశ్రీ కదుమూరు రామవర్మ  
సంజీవవర్మ సోదరులున్నారు. వారు  
కర్నూలుజిల్లా నొసలో కొన్ని సం  
త్సరములనుండి నివసించి ప్రకృతి వైద్యమును  
జేసి ఖ్యాతిగడించిరి. ఒక బియ్యపుగింజమీద  
చంపకమాల కాబోలును వ్రాసి సమర్పించి  
గాంధీమహాత్ముని ప్రశంసను పొందినారు.  
సంజీవవర్మగారు తరువాత ప్రొద్దుటూరు  
ప్రవేశించి దేవతా వాహనములు మొదలగు  
శిల్పవిద్యచే జీవనము గడుపుకొనుచు ప్రకృతి  
వైద్యమును ఉచితముగా చేయుచున్నారు.  
సంజీవ వర్మగారు కూనేగారిచే రచింపబడిన  
ముఖవైఖరివిద్యను భారతీయ శిల్పకళతో  
సంప్రదించి 'ముఖలక్షణశాస్త్ర'మను ఒకపద్య  
గ్రంథమును "ముగ్ధగీతి"యను స్త్రీలకుపయో  
గించు ఆరోగ్యశాస్త్రమును రచించియున్నారు.  
వారికి వ్రాయగా వాటిల్లు మా కార్యస్థాన  
మునకు జవాబువ్రాసిరి.

“లోకమిత్రమా !

తాము గోరిన మానాదరుల ఫోటోలు తీయించి పంపెదము. మాశ్రద్ధతో బాగుపడిన గోగుల ఆరోగ్యభాగ్యములను గద్యరూపమున వ్రాయుటకు ప్రోత్సహించినట్టి శ్రద్ధకు మేము నమస్కరించుచున్నాము. కల కొద్ది కృతాంతములు మన ప్రకృతికి 300 కేసులు గలవు. అన్నిటను విశేషాంశమైనవి కొన్నిటి నైనా తమకు వ్రాసి పంపుకుంటాము. మేము చందాదారులమైనా కాకున్నందున ప్రకృతి పత్రిక మాకు కచ్చు

టరుదయ్యె. దృక్పథంలోపమున యైనను లోకమేమను కొరకై ఆత్మశక్తి నంతయును ప్రకృతిలో నుండినంత వరకు శ్రద్ధగా భక్తిచూసిన శ్రీ నామిశుడు నారి తెట్టి హనుమయ్యగా రీ లోకమున మకలవిడి శుద్ధ ప్రకృతి లోకమున విశ్రాంతికిగిన నాటనుండి మమ్ముల సుతానాపరచు నారలు లేరనుకొంటిమి. ఇష్టదు తమ కీప్రకృతీయ ప్రచార ప్రభును ప్రబల జేయుటకు తమకు శుద్ధప్రకృతి దీర్ఘాయురాశోగ్యముల నిచ్చు గాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.”



ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమృతమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదారుకు 2-8-0

ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటింపబడు

ప్రకృతివైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

నవత్రసర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్

బె జ వా డ .

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము, మోరొట్ట (శేషలెహ్ను)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజెక్షన్లు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖివ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్గుతలును నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టేజి బిళ్ళ పంపవలెను.

## విజయవంతమైన ప్రసూతి

41 మి కె న్నె కు గాజయ్యగారు.

నాకు సుమారు 15 సంవత్సరములై తలనొప్పి, తలతిగుగుట, శరీరమంతయు నొప్పులతో బడలిక, గుండెడడ ప్రారంభమైనవి. క్రమేణ కుసుమవ్యాధి కినుపడినది. ఆరోజులలో కారము హెచ్చుగా వాడుచుండెడిదానను. 1918వ సం॥ మొదలు, 1929వ సం॥ వరకు 6గురు బిడ్డల తల్లివైతిని. క్రమేపి శరీరము లావు అయినది. దానితోపాటు వ్యాధికూడా ప్రబలమైనది. ఆరోజులలో 1-2 పర్యాయములు మాత్రము ఆయుర్వేదావధములు వాడి చూచినాను. ఒకప్పుడు తాత్కాలిక శాంతి పొందినను వ్యాధిమాత్రము నివారింపబడలేదు. చివరకు నాభర్తగారికిని, నాకును మందులు మంచి పనిచేయునను విశ్వాసములేక పోవుటచే మానుకొనినాము. క్రమముగా ఆహార నియమమును పాటించుచు కారము తగ్గించి మిల్కుబియ్యము వాడుకకూడా తగ్గించి వేసినాము. ఈసంవత్సరము మరల గర్భవతివై 5 మాసముల క్రితము అతి దుర్బల రాల్చినై కొన్ని బాధలు సహించితిని. అప్పుడప్పుడు ఒళ్లుతిరిగి పడిపోవుట, గుండె దుడుకు, పొట్ట రాయివలె బిగిసిపోవుట కలుగుచు, కొన్ని సమయములలో పరుండుటకును, కూర్చుండుటకును వీలులేకుండా ఉండేది. నిద్ర కూడా పట్టుచుండెడిది కాదు. అట్టి స్థితిలో భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమ డాక్టరుగారి సలహా చేసి పప్పు, దుంపకూరలు, కారము, పులుసు పూర్తిగా వర్జించి, చేబియ్యపు అత్తెనగు, కాయగూరలు, ఆకు కూరలు పారవంశక హెచ్చుగా వాడుక చేయునట్లును, ఆహారము

తగ్గించునట్లును నాభర్తగారు సలహాయించిరి. అట్లు సుమారు నాలుగు మాసములు గడచునప్పటికి వ్యాధిసంబంధమైన బాధలు అంత రించినవి. అంతటితో ప్రకృతివిధానమునెడల నాభర్తగారికి సంపూర్ణ విశ్వాసము కలిగి భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు ప్రసూతికై నన్ను 15-4-39వ తేదీని టీసుకొనివెళ్ళినారు. ఆశ్రమములో ప్రవేశించినది మొదలుకొని ప్రసవించువరకు ఒకలింగస్నానము చేయించుచు, ఒకపూట చేబియ్యపు అన్నము చప్పిడికూరలు పెట్టించి రెండవపూట నారింజ, సవోటా వగైరా ఫలములు మాత్రము ఆహారముగా యిప్పించిరి.

19-4-39వ సం॥ తేదీని సాయంత్రం 5 క్క గంటల వేళ ప్రసవవేదన ప్రారంభమైనది. మరికొంత సమయమునకు అనుమానము ప్రబలము కాగానే నాభర్తగారికి తెలియజేసినాను. వెంటనే డాక్టరుగారితో మాట్లాడి ఇంకను సావకాశమున్నచో ఎనిమా, తొట్టిస్నానము చేయించుటకు వారుభయమును తొందరగానే వచ్చినారు. కాని అట్టి సావకాశము లేకపోవడమే కాకుండ వెంటనే సుఖప్రసవమై మగ శిశువు కలిగినాడు. అప్పుడు నామక మంత్ర సానిని పిలిపించి బొడ్డు కోయటకు గాను ఇరువైపుల దారముతో కట్టించి ఆపరేషను కత్తె రతో కత్తిరించి వైచిరి. ఆ వెంటనే శిశువుకు గోరువెచ్చని నీరుతో సున్నిపిండితో స్నానముచేయించి, నాకును కంఠస్నానము చేయించినారు. తదుపరి పొత్తికడుపునకు ఒందురు పట్టివేయించి 15 నిమిషములుంచి తీసివేసి

నారు. ఆ వెంటనే దాహము కానప్పటికిని చల్లని నూతినీరు త్రాగుటకు యిచ్చినారు. శిశువుకుకూడా 2 చెంచాలనీరు త్రాగింపజేసినారు. ఆరాత్రీ దాహము కాకపోయినను 2-3 పర్యాయములు మంచితీర్థముపుచ్చుకొను మనియ, అవసరమైన ఎన్నిసార్లులైనను పుచ్చుకొనుమని సలహాయిచ్చిరి. అవసరమే కలుగలేదు. అతటినుంచి వేకువసమయం 4 గంటలకు లేచి గండూషము చేసుకొని కొంచెము మంచితీర్థము పుచ్చుకొనుట, ఒందురు పట్టి వేసుకొనుట, ఎనీమా చేసుకొనుట, చన్ని శ్రిశిరఃస్నానముచేయుట, శిశువుకు గోరువెచ్చని నీరు స్నానము చేయించుట నిత్యవిధులుగా ఏర్పరచిరి. కావలసిన మంచి తీర్థము, అప్పుడప్పుడు నిమ్మరసము పిండిననీరు పుచ్చుకొనుచు 3 రోజులు ఉపవసించితిని. అప్పట్లో శిశువుకు పాలులేకపోవుటచే రోజుకు 2-3 పర్యాయములు మంచితీర్థమునే ఆహారముగా యిప్పించిరి. ఆకలి మంచికితిలోకి రావడముతోనే క్రమేణ హెచ్చించుచు నారింజకాయలు ఆహారముగా యిచ్చినారు. పథ్యము పుచ్చుకొను రోజునుంచి శిశువుకుకూడా కావలసిన పాలు ఉత్పన్నమైనవి. నాకు మంచి ఆకలిగుచున్న నా ఆరోగ్య చిహ్నములు చూచి ఇంకను సంపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందునట్లేశముతో పదిరోజులు ఫలములతోనే గడపినారు. అటుపిమ్మట నెలరోజులవరకు 1 పూట చప్పిడికూరలు, అన్నము, 1 పూట నారింజ, సహటా, మామిడి వగైరా ఫలములు, బొప్పాయికూడా వాడినాను. అప్పుడప్పుడు శిశువుకుకూడా నారింజరసము పట్టుచు వచ్చి

నాము. ఇప్పుడు రెండుపూటలు చప్పిడి కూరలతో అన్నము తినుచు మజ్జిక వాడుచున్నాను. 9-5-39 ని యింటికి పంపించినారు. పురుటిరోజులలో 2 పర్యాయములు ఒకప్పుడు 3 రోజులు, మరొకప్పుడు 2 రోజులు శిశువుకు విరేచనముకాలేదు. అట్లు కాకపోయిననుపొట్ట ఉబ్బు వగైరా లేకుండా శిశువు స్వాభావికముగానే యున్నాడు. రోజుకు 2 పర్యాయములు విరేచన మగుచుండెడిది. ఈ 2 వ మాసములో రోజుకు 5-6 పర్యాయములు విరేచన మగుచున్నది. వేసవగుటచేకాబోలు అందరి శిశువులకు ఇట్లే అగుచుండుటచేతను స్వాభావికారోగ్యములలో నుండుటచేతను ఎట్టి చికిత్సలు చేయుటలేదు. ప్రమాతి సందర్భములో పురుటాలకు యిచ్చు యింగువ, బెల్లం, ఖాయం, శిశువుకుపట్టు ఆముదము, కర్పూరమువగైరా లేమియు జరిగించలేదు. ఇంకను ప్రమాతి గృహమునుంచు ఆచారమునుపాటించక రాత్రింబవళ్ళు గాలివచ్చునట్లు చేయించిరి. ఇన్ని సంవత్సరములనుంచిన్ని, గతములో జరిగిన ప్రాణనాశ సమయములనున్న వ్యాధులున్ను చిహ్నములైనను కానరాకుండా ఆరోగ్యమును పొందింపజేసి మంచి శక్తిని ప్రసాదించజేసిన శ్రీయతులు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారికి నా కృతజ్ఞతను వెలిబుచ్చుచు, అస్వాభావికమైన పూర్వాచారములను విడచి ప్రకృతి సనుసరించుమని నా సోదరీమణులను నా అనుభవములను వెలిబుచ్చుచు అట్టి ధైర్యమును చేకూర్చి సహాయపడుమని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

# యో గా శ్రమ ము ము ను ల తో ట

ఈ ఆశ్రమము నేను చూచిన ఆశ్రమముల కంటె మహత్తర గుణవిశేషములు గలిగి యున్నది.

పరప్రభుత్వముగట, అదియు సామాజ్య తత్వగతముగటచే నీప్రభుత్వ స్థాపిత వైద్యాలయములందు నిరుపేదలకు చికిత్సా సౌకర్యము హాశక్తి. ఈఆశ్రమము నిరుపేదలకు దీనులకు ఉచితముగ సకలవ్యాధులకు చికిత్స చేయుచుండుట ముదాపహము. ఇచట ప్రకృతి లలితము, మనోజ్ఞము, పవిత్రమునగు తన కళావిభూతి, ఆరోగ్య సంపదకు శ్రీయోగి రాఘవేంద్రుని అవ్యాజము, స్వార్థరహితము, నిరాడంబరము, ప్రేమపూరితమునగు కృషిచే నిత్యసర్వము చేయుచున్నది. ఈయాశ్రమము బీదలపాలిటి కల్పతరువు ఈ యా వ్యాధి యని భేదములేక యిచ్చట యోగసత్తముడు సకల రుగ్మతలకు చికిత్స సలుపుచున్నారు. రోగుల ప్రశ్నించి చూచితి. వారు పొందు ఆనందము, ఆరోగ్యము, సత్కారము ప్రశంసా పాత్రములు.

ఇట్టి పరిస్థితులందును నిత్యసంతుష్టి, ఆత్మ విశ్వాసము, విజ్ఞానము, ధైర్యము, దీక్ష, నైజ సంకల్పముగల యాయునయోగి సత్తముడు తన పవిత్ర జీవిత లక్ష్యమును మఱువక వందలకొలది సంతోష స్వాంతలకు, రోగులకు, బలము, ఆరోగ్యము, శాంతి, జ్ఞానము, ప్రసాదించు చుండుట కడుంగడు ముదాప

## శ్రీ దుగ్గల బలరామకృష్ణయ్యగారు

హము. ప్రజాభిమానము - ఇది చాలకొరి వడియున్నది. సంపన్నులగు నుదారులు దేశ సేవాపరాయణులగు పలుకుబడిగల నాయకులు ఈ ఆశ్రమము నెంతయు ప్రోత్సహింప వలసియున్నది. ఆశ్రమములవేది భక్త కూటముల వేదిట, మహాసంస్థల వేదిట దేశము లో నెంతయో ధనము శక్తి పవిత్రము బలి యగుచున్న యాయుగములో నిట్టి పవిత్ర సేవాపదనమును ఆరోగ్యమందిరమును, ప్రకృతి విభాస భూమిని, విజ్ఞానసాధన గృహమును పోషింప ప్రోత్సహింప నెల్లరు ప్రార్థితులు. ఈ యోగిపుంగవుడు చిరాయురారోగ్యముల బడసి తన వజ్రసంకల్ప బలముచే సత్తముల సానుభూతి సహకారములచే నీయాశ్రమము నున్నత పథమునకు గొంపోయి ధన్యులయ్యెదరు గాక! ఉదాహరణకు శమశక్తికొలది సేవకు, చికిత్సకు, పరిమందిరమునకు వ్యాయామ మునకు పాఠశాలకు తగిన కట్టడముల నిర్మింపచేయ వేడిగోలు. సత్రములకు, దేవాలయములకు, తిరుణాళ్ళకు, సంతర్పణలకు, శీర్ధయాత్రలకు, విందులకు, వినోదములకు వేనవేలు నెచ్చించు దాతి లీయాశ్రమాభివృద్ధికి తమ యుదాత్తను జూపుడు నేని చరితార్థు లయ్యెదరు. ఈ యాశ్రమాభ్యుదయమునకు వెచ్చింపబడ్డ ప్రతి చిల్లిగవ్వ దేశభ్యుదయమునకు దీనులరోగవిముక్తికి జాతిసాభాగ్యమునకు తోడ్పడునని సంపూర్ణముగ విశ్వసించుచున్నాడ.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	రూ	పై	అనుభవయోగశాస్త్రము	ఇతరులకు చందాదారులకు
				1 4 0 1 4 0
క్షయ	0 12 0	0 8 0		
శుశ్రూషము	0 12 0	0 8 0		
			ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు	
			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
				చందాదారులకు 1 2 0
వహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు	
నిర్వహణశాస్త్రము	0 12 0	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
యొక్కొక్కము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 2 8 0
సామగ్రి స్వామి శిక్షాలో న్యామములు			ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 1 0 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0
				చందాదారులకు 2 8 0

## Dr. BABBITT'S HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	....	....	Rs. 10
Post-publication price ....	....	....	Rs 20

For detailed prospectus apply to:-

**The Chromopathic Institute,**  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.







సచిత్ర సహజ శైల్య మాస పత్రిక

విషయ సూచిక



ప్రాకృత జీవనవిధానము

వాసకర్త :

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు			వల		శల
	వల	శల	ఇతరల	మొదల	మొదల
అత్యంత శుభ్రము	4 8 0	3 8 0	టికాలు వేయిగాను, మునుకా	0 2 0	0 2 0
ప్రాథమిక ప్రభావము	2 0 0	1 8 0	టికాలను నేను? దాకి దొంగిలించుము	0 2 0	0 2 0
వ్యవస్థ	0 6 0	0 4 0	బాగాను ప్రమాదములు	0 0 3	0 0 3
వ్యవస్థము	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు		
వ్యవస్థము	0 5 0	0 4 0	స్వాభావిక చికిత్సానిమములు	0 5 0	0 4 0
వ్యవస్థము	0 6 0	0 4 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	0 7 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు		
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			2 భాగాములు, 2 కొట్లకు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			కాంతిము	0 3 0	0 3 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			కమలాతల కొక్కి	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ఆరోగ్యము కామగ్ర	0 3 0	0 2 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			శీతము	0 0 6	0 0 6
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			మృత్యువు	0 0 6	0 0 6
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			సవిధచికిత్సాగ్రంథములు		
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	4 0	1 4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	8 0	2 0 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	8 0	1 8 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	8 0	1 0 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	4 0	0 15 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	8 0	0 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	6 0	4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	6 0	4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	6 0	4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	0 0	0 12 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	10 0	0 8 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	8 0	6 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	3 0	2 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	6 0	4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	6 0	4 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	5 0	3 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	5 0	3 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	1 0	1 0
ఆరోగ్యచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతి	4 0	0 4 0

అక్షరము—మీనము ప్రకృతి, బాహు



గంధాలయ శాస్త్ర విశారద  
గంధాలయోద్ధరణ



ప్రాకృత జీవన విధానములు  
ఆయ్యంకి వేంకటరమణయ్య

# ప్రాకృత జీవన విధానము

(ప్రకృతికి నాతొలి కాన్క)

వ్యాసకర్త :

సీరిపి ఆంజనేయులు

## సమర్పణము

ప్రాకృత జీవన విధాన మనందరికీ

నీరేఖావళి

అనారత మాంసాహారమునకు సత్యంత భక్షి పుస్తకములు

చెల్లపు

(శ్రీమత ఆయుంకి వేంకటరమణయ్య పంతులు గారికి  
సమర్పితము)

అమృహసీయుడు నాకు నాచార్యుడగుటయ కాక

ఆంధ్ర దేశ బాలభటోద్భవము

ఆంధ్ర గ్రంథాలయోద్భవము

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ సర్వస్వము

మున్నగు సహితకర సంస్థల

వెలయజేసి

ప్రాకృత వైద్యకలాపట్టభద్రుడగు

తన్నూలమున

నా తెనుగుదల్లికి అమూల్యమగు నూడిగమొనర్చు కతన

నాకు బూజ్యుడగుట

\*

వ్యాసకర్త :

## తొలి పలుకు

పరిపూర్ణారోగ్యప్రదాయకము సంతోషసంపదకము నగు ప్రకృతి చికిత్సాసదనము, రాయలసీమ నొక్కిటియుఁ గానము. విద్యావంతులందైన బ్రాకృతజీవన తత్త్వవిదులు చాల నరుదె. మఱి ప్రాకృత చికిత్సానిలయము లాంధ్ర దేశమున నేయే పట్టుల నెట్టి యాదర్శపద్ధతులలోఁ బనిచేయు చున్నవో, వానివలన దేశీయులు పడయుచుండు పరమోపకృతు లెట్టివో, గ్రహించినవారు మృగ్యము. కనుక సచాయకిరమైన యాపదసేవనము, అందలి పండితులకుఁ బామరులకు, గూడ, వీడఁగూడని జోడయ్యెను.

నేను గాంచిన యారోగ్యనిలయమును గుఱించియు, నచటి ప్రాకృత జీవన విశేషాదులఁ గూర్చి యు నా యభిమతముఁ దెలుపవలయు ననునది, పలువుర నెయ్యూర కోరిక. ప్రకృతి పత్రికా సంపాదక వర్గమువారును, దను పత్రికలో సటియంశములకు ధారాళముగఁ దావొసంగ, బద్ధ కంఠులయు యుంట స లేగదా? నేను మరలఁ గార్యరంగమున నడుగు నెట్టుటచే, దానిఁగూర్చి ప్రత్యేక వ్యాస మొండు వ్రాయవలను పడమియే, విచార హేతువు.

కడచిన అక్టోబరు నవంబు నెలలలో, కృష్ణామండలమున విజయవాటికకుఁ జేరునను గల లంక యను పల్లెయందు, నేను ప్రాకృతచికిత్స పడయుచుండ, నడచిన జాబులలోఁ గొన్నింటఁ, జాల పఱకు నిట్టి యనుభవాంశము లిమిడి యున్నవని నా నమ్మకము; కావున సటిలేఖలఁ బ్రకటింపఁ బ్రకృతికిఁ దొలికాన్కఁగ నప్పగించుచున్నాను. ఇవి, ఆ యాదినముల నేనాటి కానాడు, సమ యోచితభంగి, మిత్రులకు వ్రాయఁబడిన కమ్మలుగాని, యెంతమాత్రము సంస్కృష్టములు గావని మనవి.

వ్యాస కర్ష, 13—12—38.

### ౧ వ్యాధి పుట్టువును - దాని పూర్వోత్తర సందర్భములును

మహాశయ కేషరిరావు, ౨౦౧౯, జూలై 2-9-38  
ప్రొఫెసర్ ఎం. వి. కృష్ణారావు గారి సన్నిధికి  
ఆరోగ్యకారక వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సాలయము.  
ఉదకమండలము.

అంగీకృత్య,

ప్రాకృత చికిత్సాపద్ధతి ననుసరింపవలె నను సం కల్పము నేటి కేఁడాదినుండి నాలోఁగలదు. ఇపుడందులకు నద నేర్పడినది. కనుక నావ్యాధిని గూర్చి, పుట్టుకయు పూర్వోత్తర సందర్భములును గొన్ని ఖాకు విన్నవించుట నాకు ధర్మము.

1924 సంవత్సరము జాతీయ మహాజనసభ కాకి నాడలో జరిగినది. ఆసమయమున అఖిలభారత గ్రంథాలయ మహాసభ సయితము దానితో పాటు నడచినది. ఈ గ్రంథాలయ మహాసభకు, అనంతపురమండలమునుండి యొక ప్రతినిధిగా వెళ్ళు సవకాశము నాకుఁగల్గెను. అప్పుడు కుటుంబముతోఁ బయనించుట వలన, ఆవశ్యకే అచటి పాకలకార్యదర్శికి డబ్బుపంపి నిలువచేసి కొనియుండిన యొక యపూర్వ నిర్మాణమున బసచేయు సదృష్టము మాకు నజ్ఞెను.

చేరినది చలికాలము. మీఁదుభాగము నిరంతరాయముగ మంచునించు పెదురుబద్దల కప్పు. అడుగు తడి యూరెడి దువ్వసేల. అన్నివైపుల





ముంచుచు, 'ఆయె పోయె' ననిపించి, మరల హఠాత్తుగఁ దేల్చుచు, నమృహసీయుడు చిత్రోత్తర సంశోధనలకు ననుగుణిసేయుచుండును. ఇట్టివి తఱుచు సాగుచునే యున్నవి. ఏమంచుకొఱుకో! ఇప్పుడు వ్యక్తపడదుగదా?

1937 వ మేనెలలో మీ శరీరవ్యాయామ పద్ధతిని గూర్చిన ప్రకటన నాదృష్టి నాకర్షించెను. తద్విధానికి రుసుమంతయు ఎనిమిది రూపాయలనియు, సమస్తవ్యయములు నేనే భరించి, యవసరమగువాని సన్నిహితులైన తెలియజేయుచుండుననియు, మీరు కరపత్రమునఁ బ్రకటించితిరి. రొక్కమంపి, మీ విధానముఁ దెప్పించి, విడువక యనుష్ఠించినాను. నడుమ నడుమ నాకు గల్గు సందియములు మీకు నివేదించుచు నా యవసరములఁ దీర్చు ద్వారపెట్టకుండలేదు. సమాధానములు వచ్చునని నిరీక్షించితిఁగూడ. తుద నాశాభంగమే నాకు ఫలమైన గొడవ ప్రకృత మనవసరము. ఆ వత్సర మెట్లో నిరుపద్రవముగఁ గడచెను గాన ఇప్పుడు వ్యాధి మరల తలచూపి, కొలఁది దినములనుండి స్థావరము గొనుచున్నది. ప్రకృతి చికిత్సావిధానమున సమస్తవ్యాధులు నివారింపఁబడుననియు, వివరములు కోరువారికి నుచితముగాఁ దెలుపఁబడుననియు, మీరు ప్రకటించియున్నారు. నాభార్యసముత మేటట శీతకాలమంతయు నావలె నిట్టి జబ్బునఁ గష్టమందుచుండును. ప్రకృత మామెకు నారోగ్యము కుడుటలేదు. ఇరువురము ప్రాకృత చికిత్సకు సుముఖుల మైనాము. మీయాశ్రమము సమస్తజాతులవారికి భోజనాది సౌకర్యములు గల్గించునని, మీరు స్పష్టపఱచినారు. ఆదెచ్చట నెలకొన్నది? నేఁడు పనిచేయు

చున్నదా? మేము వచ్చుట మీ కంగీకారమేనా? అగుచోఁ దెచ్చుకోఁగగిన పరికరము లెవ్వి? వ్యయవిధాన మెట్టిది? చికిత్సకొఱకుఁ బ్రత్యేకముగమీ రేమి పుచ్చుకొనుచున్నారు. నేనొక యుపాధ్యాయుఁడను. కాన సెలవెంత గోరవలసియుండునో వినఁ గుతూహలుఁడ.

ఇటు మీ వాడు  
నీరిపి అజనేయులు

ఈకమ్మకును దరువాత వ్రాసిన మఱి రెండు జాబులకును 'హరీ-శివా' లేదు. పృథిలీఖలక్త వేచియుండుటతోనే మా జబ్బు శ్రుతిమించెను. తదుపరి మునులఁతోట, బొరింగుపేట, భీమనరము, పడమటిలంకలలోని చికిత్సాలయముల యాచూనులకు వ్యాధిలక్షణములు పరిపూర్ణగ వివరించి జాబులు వ్రాయుచు, బదులు గోఁతిసి. వారలనుండి వచ్చిన పిలుపుఁ గమ్మ వివి.

## ౨ పిలుపుగములు

మునులతోట 12-10-38

ప్రస్తుతం అంజనేయులుగారు, తమలేఖ చేరినది. శీతకాలము చికిత్సకు చాల మంచికాలము. చలికిభయపడ నగత్యముండదు. శరీరమున వ్యాధి తగ్గి శక్తి హెచ్చినకొలది చలిగాలివలన చాల మేలు పొందగలరు. కాన వెంటనే బయలుదేలి వచ్చుట మంచిది. చికిత్సకు వచ్చు పక్షమున నాల్గుమాసములు సెలవుపెట్టి రావలసియుండును. నాల్గుమాసములకు తక్కువగుచో వ్యాధి నిశ్శేషముగ తొలగుట కష్టము.

రోగిని స్వయము చూచి పరీక్షించినగాని, యే విధమగు సలహా నొసగ నవశాశ్యముండదు. సలహాగైకొని చికిత్స చేసినచున్న, కుభ్య

మధ్య గలుగు తరుణ వ్యాధులలో అనుభవ నీయులు దగ్గరలేనిచో, ప్రమాదములు గూడ గలుగ వచ్చును. తమరిని గూర్చి మిత్రులగు రాయల అప్పారావుగారు వాస్తవియున్నారు. తమరు వచ్చుపక్షమున మాశక్తికొలది స్వ విధాల తోడ్పడి, తమకు ఆరోగ్యభాగ్యము చేకూర్చు ప్రయత్నించెదము. కావున సాధ్యమైనంత త్వరలో నమకు దంపతినహితముగా వచ్చి, చికిత్సపొంది, మరల ఆరోగ్యభాగ్యము నొంది సఖింపుడు. మా కిదియే సంతోషము మీరు వచ్చుపుడు కద్దగు దుప్పట్లు 2, కేకు కడవలు 2, శాలువాగాని కంబడిగాని 1, బిందెడు నీళ్ళుపట్టు రాగికాగు 1, గడియారము 1, మఱి నెండు పరికరములు తెచ్చుకోవలసినది.

ఇట్లు తమ ప్రియమైన,

రాఘవేంద్ర,

సి. వి. నారాయణ, బి. ఏ. ఎల్. టి.

భృగవము 11-10-38.

మిత్రమహాశయ! వందన శతంబులు.

నా జాబు చూచుకొని మీరు బయలు దేటి యిచ్చటికి నేడే వచ్చెద రని నమ్మియుంటిని. కాని యిట్లు జరుగనంగుల కేమి యసందర్భముండునో యని తలంచుచున్నాను. మీ రింకను ప్రయాణ సన్నద్ధులు గాకయుండిన వెంటనే కుటుంబముతో బయలుదేటి యిచ్చటికి రావలసివస్తులు. మీరు హతయోగాశ్రమమందు దిగునట్లు ఏర్పాటుచేసినారు. మంచి వాతావరణము, స్వచ్ఛమైన నీరు, ప్రీయతమమైన మిత్రబంధువర్గముల మధ్య తగు బౌద్ధసేవన చే, మీ కచిరకాలముననే సౌఖ్యమొనగూడు నని నాదృఢవిశ్వాసము.

తమ యనుగు నెచ్చెరి,

సి. వి. నారాయణ.

హరింగుడిట, 17-10-38

మ. రా. శ్రీ పండితులు సీరిపి ఆంజనేయులు గారికి, అనే: సమస్కారములు.

తాము అనుభవించు వ్యాధిని పరమేశ్వరుడు అతిక్షిప్రములో నివారణ చేసి, ఆనందసాగరమున నోలొడింపవలెనని ప్రార్థించుచున్నాను మా ఆరోగ్యవదనమున 1936 లో

చికిత్స బాగుగనే జరుగుచుండెను.

సాహెబుగారు డాక్టరుగా నుండిరి. కారణంతరములచేత ఇప్పుడు చికిత్స జరుగుటలేదు. ఆశ్రమము మాశ్రమి మంచి అనుకూలముగాను మనోహరముగాను ఉన్నది. తాము వచ్చి విశ్రాంతిగా ఉండవలెననే యిరాదా ఉండి సంశయ జనూరుగా రావచ్చును. ఇట్లు అద్దె లేని ఇస్తాము. సీటివనతి బాగా ఉన్నది. మంచి ఆరోగ్యమైన ఉద్యానవనము. యోచించి తమ యిష్టానుసారము చేయవచ్చును.

ఇంతే, సమస్కారములు.

ఎం. వి. రామలింగము

భీమవరము (పశ్చిమటి 9 రా: 8), 20-10-38.

రాజ శ్రీ సీరిపి ఆంజనేయులుగారికి,

సమస్కారములు.

మీరు వెంటనే బయలుదేలి రావచ్చును. రెండునెల లున్న చాలును. ఇక్కడ ఖర్చు ఎక్కువకాదు. ఉండుటకు అద్దె నెలకు రెండు మొదలు స్నానాహారయలవరకు గలవు ఖజా మీ శక్తి సమస్కరించి మీ యిష్టమైనంత యియ్యవచ్చును. వ్యాధి గ్యారంటీగా కుదురును. మీపరిచర్యకు ఒకమనిషి చాలును. ఒక తొట్టి, కంబళి ఒకటి చాలును ఇచ్చట మీకు కావలసిన అన్ని వసతులుగలవు, గాన వెంటనే బయలుదేరి రండు. వ్యాధి నయమగును.

వేగిరాజు కృష్ణమరాజు, పృథ్వీ ఆశ్రమము.

సీతారామావధూత,

గార్హస్థ్యము, బెజవాడ, 22-10-38.

అయ్యో, నమస్కారములు.

మీ వ్యాధివిషయమున నెత్తినను నా యెద్ద ఒక నెల ఉండకలేవు. కొన్ని ఆస్పత్రులు ధౌతి మొదలగు నితరచికిత్సలుగూడ తొట్టి స్నానముతోపాటు చేయవలసియున్నది. పని పాటలు చేసుకొనుచునే తొట్టి స్నానము ఒక యేడాది చేయవలసియుండును. ఈ చికిత్స వలన మీకు పూర్తిగా నెమ్మది యగును. కాబట్టి నెలదినములు నెలపుపై నెచ్చిన చాలును. ఈ నెలలో మీకు నేర్పవలసిన విధానము లన్నియు నేర్పించెదను. తరువాత ఉత్తరముల మూలము వ్యవహారములు నడుపుకొనవచ్చును చికిత్స మొదలడి నుండి మీకు గలిగెడి పెద్దభాగలు పశమింప గలవు. సందియములేదు. వ్యాధి కుడరదని గాని, అపాయము గలుగుననిగాని, ఐడియ నవసరములేదు. మీరు వెంటనే యలుదేకి రంకు. అధమపక్షము ఒక నెల పైనును అవ క్వాహారము పుచ్చుకొనిన యెడల చాల త్వరగా వ్యాధి తగ్గును. సాధ్యమైనంతవఱకు ఒక్కరే రంకు. భయమువలదు. మేము జాగ్రత్తగా చూచెదము.

ఇచట భాగ్యవంతులకు 1, 2, 3 తరగతుల గదులు గలవు. వరుసగా రూ 12½, 11½, 10½ మొదటి నెల చార్జ్ చేయబడును. మరుసటి నెల నుండి దీనిలో సగము మాత్రమే యెన్ని నెలలుండినను తీసుకొందుము. ఇతరములకు చార్జ్ లేమియు లేవు. చికిత్సయంతయు ఉచితముగా చేయుదుము. మధ్యస్థులు వారి యిష్టము వచ్చినంత యిచ్చిన పుచ్చుకొందుము. బీదలకై నుచితము, నిర్బంధములు లేవు. ఇందురోగుల

స్వస్థహక్కుగాని నా పెళ్లన మేమియు లేదు. మీరు తొట్టి, పీట, గడియారము తెచ్చుకోవలెను. లేదా అవి యిచట వరుసగా రూ 5, 1, 1½ వెలలకు వ్రాసవచ్చును. రోగి ఓడిక యుండి తొట్టి నీరు వేసికోవచ్చును. కానివో రోగి సంబంధులు పోయవచ్చును. లేదా రోగి 1 కి నెలకు రూ 5/- ఇచ్చిన నొకర్లు మూడువేళల నీరు పోయించుదురు. అవక్వాహారమైన నెల 1 కి మనిషి 1 కి రూ 15/-లు చాలును. పక్వా హారమునకు రూ 10/-లగును. మీ యాహారము మీతోనే వచ్చుకొని తినవలయును. కావలయునని బెజవాడనుండి తెప్పించి పెట్టెడి బాధ్యత మాకుగలదు. ఆరోగ్యసదనము పట్టణమునకు కెండు పైళ్ళ దూరము. రాకపోకలకు అన్ని వసతులు గలవు. సంసారముతో వచ్చిన అన్ని పరికరములు తెచ్చుకోవలెను. లేకున్న మీ పరుపుతో వచ్చిన చాలును.

సీ॥ అ॥ వా॥ లు.

### 3. నిరీతసానము

రా॥ ధృ

లంక (కృష్ణానదీతీరము) 1-11-38.

శ్రీయోగి రాఘవేంద్రుడు - అల్లూరి

రామకృష్ణమరాఠా గార్లకు.

మహాశయలారా, నమస్సు!

మీలేఖలు చేశాను. సాధ్యమగుంత త్వరలో మేము పయనింప నుద్దేశించుకొని యుంటిమి. శ్రీసీతారామావధూతగారి యాహ్వాన మందిన విమ్మట, వారి సదనము చేరుటే బాగాని తోచినది! కారణము విది.

1. మాకది (పడమటిలంక) తక్కువ (16 గంటల) కాలపు(బ్రయాణమున నుండుట).
2. అవధూతగారు చికిత్సకై సూచించిన కాలావధి స్వల్పమగుట.

3. మా యునికి మనుకులకు వారి యాశ్రమమునఁ జక్కని వసతులు గలవని వినుట. కాన నీనెల 28వ తేదీ ఉదయమే మేము (నేను నాభార్యయు) వారి సదనము చేరినాము. అవధూతగారు నిండారు ప్రేముడి మమ్మాదరించుచున్నారు. మాకు వలయు సేర్పాట్లు వారు కొఱఁతలేక శ్రద్ధతోడఁ గావించిరి. కడచిన నెల 29 వ తేదీ ఉదయమునుండినే ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభమైనది. నేడు నాలుగవనాడు ఒకింత నీరసముతోకొని నెట్టి శ్రమయొందోచుటలేదు. అవధూతగారు సూచించిన చూసావధులలో గొంత మేలొడఁగూడ వచ్చునను సమ్మికి హంకేర్పడినది. ఎచ్చట చికిత్సనడిసినను మే మారోగ్యభాగ్య ముండవలె ననుటే, మా యభ్యుదయ మాకాంక్షించు మీవంటి పరిహితచింతకుల భావన కావున మీభవ్యమైన యాశీస్సులే మే మనవరతము గోరుచుందుము.

మీ సాయవర్ధించుట తడవుఁ బ్రీతిపూర్వకముగ నాహ్వానమున ముముదసియించిన మీయనురాగాతీతయము మునుపలేము. మీ పవిత్రాశ్రమ క్షేత్రములు నిరంతరము వెలసి, బహువిధపయోగకరములై దేశమున నారోగ్యానందిములఁ బెంపొందించుఁగాత.

అని సంతోషించి విన్నవించు,

నీరీపి ఆంజనేయులు.

## ౪ ఆరోగ్య సదనము

లంక 2-11-38

శ్రీరంజితులు. మా. వి రామలింగమశెట్టిగారికి. మాధవబాగ్, జాంఁగ్గట్ట మిశ్రానగ్గి, ప్రజాప శతమ, మీ కమ్మనికమ్మ యందినది. చవిగాఁ జదివినాడ. శ్రీమంతులలో నిట్టి యుదారబుద్ధిగల

వ్యాపారు లిరిది. మీ యాదరాభిమానములు నా యెడందను గాఢముగ హత్తుకొన్నవి. బదులిన్ని నాశ్చిరుఁ గాని వ్రాయ సనువుఁ జడయ్యె. క్షమింతుఁగాక.

ఇచ్చట వైద్యుడు లేడు. చికిత్స జరుగదు. మీరు వచ్చి విశ్రాంతి పొందివచ్చును అని వ్రాసినారు. విశ్రాంతిఁ బొందవలయు ననుట నా మతముగాదు. చికిత్సయే నా కిప్పుడవసరము. ప్రత్యేకముగ వైద్యనేర్పటమకొని, ప్రాకృతచికిత్స పడయు సలహా శ్రీమంతుఁడను నేను గాను గద ?

ప్రకృతము నేను విజయవాటికి (బెజవాడ)కుఁ జేరువనుండి ప్రకృతిచికిత్సాలయమునఁ బ్రకృతి విధానము సనుసరించుచున్నాను. ఈ సదన వ్యవస్థాపకులు శ్రీ సీతారామావధూతగారు. వాగే ప్రధానవైద్యులు. వారి సహధర్మచారిణి శ్రీమతి అచంచలమతీదేవి సహవైద్యురాలు. ఆమె యాడిగము స్త్రీల కొఱకు.

అవధూతగారు ఆయుర్వేదాది వైద్యవృత్తులందు ముష్పర్థి దేన్లఁగ ననుభవము గడించిన వారు. ఈ ప్రాంతమునఁ బ్రజలు వారి నెంతో గౌరవమునఁ జూతురు. వారి సలహాల నపేక్షించి వల్లెనుండియు పట్టణముల నుండియు రోగులు నితరులు నెడతెంపు లేక వచ్చుచుందురు. అనివార్య కార్యకలాపులు అవధూతగారు.

అన్ని పనులు నవధూతగారి కొక యెత్తు; ప్రాకృత చికిత్సా దీక్ష యొక యెత్తు. ఉదయ సాయం సమయముల వారిచటి ప్రతిరోగి నెంత ప్రీతితోఁ బరికించి, వారల కూటఁ గొల్పుచుందురో, యది యన్య లకు చికిత్సకులు చూచి నేర్చికొఁ దగినది.

అవధూతగారి చికిత్సానిలయము 'ఆరోగ్య సదన' మనబడు చున్నది. ఇచ్చటివారు గీనిని 'అస్పతి' యందురు. ఈ సదనము దక్షిణాభి ముఖము. ఎదుట కొన్ని గజముల దూరము లోనే కృష్ణమ్మ తల్లియు, దాని యనుగూ గూతురగు బండరు కాలువయు, త్రికాల ములఁ దమ్ము నేవించు రోగార్తుల బాధాకాలు వ్యముఁ గడిగిపైచుచు, నెట్టి సద్దను గానని ప్రశాంశజీవనమంది, యెడతెగని సంచారముఁ గావించుచుండును. సదనము నంటియే, పూర్వ పశ్చిమోత్తర దిశలఁ గనుచూపుమేర దనుక నిమ్మ, నారింజ మొదలగు ఫలవృక్షముల తోపులు, కమ్మని గులాబిపూల వనములు, నాకుదోటలు మిక్కిలి పోడిగఁ జెరిగి, నయనానందకరముగ నొప్పెడిని. 'లంక' యను పల్లె తూర్పు దెన చేరువనే యున్నది. అవధూతగారి సౌధముండుట యాజనపద మందే.

1929 లోఁ గాబోలు నీ యారోగ్యసదనము నిర్మింపఁబడినది. చికిత్సార్థులకిందు 21 గదులు మాత్రము గలవు. వారి స్నానములకు నన్ని గదులు ప్రోత్యేకము; కాని నిరంతరము జాత రకువలె బండ్లు కట్టుకొనివచ్చెడి రోగుల కీ సద నము కొంతవఱకు నాశాభంగకరముగ నుండు ననియే చెప్పవలెను. గృహములు నిలువలో నుండవు. వ్యాధిగ్రస్తులు మరలి పోవలెను. బెజవాడలో నే సత్రముందో యుండి, నిలువ యగుట తెలిసికొని రావలసినది వారికి విధి. వేసగి నిట్టిచిక్కులుండవని తెలియు చున్నది. ఇప్పుడు మాత్రము పలువు రీలాగే చేయు చున్నారు.

సృష్టిత మీ సదన మొక యెకరాప

మాక్రమించిన నిర్మాణము లోపల నరయె కరావరిమితి గల చౌకపుబయలు గలదు. దాని నడుమ మనోహరమగు నొక కమలాలయము నెలయును. అం దాంజనేయవిగ్రహము ప్రతిష్ఠితము. చౌకపు బయలునకు చుట్టును రోగు లు సకుటుంబముగ నివసించుటకును, తొట్టి స్నానములు చేయుటకును, మంచి పాతావరణము గల చక్కని గృహశ్రేణి నిర్మింపఁబడి నది. ముందుభాగమున డాబా (మిద్దె) పై పూర్వపశ్చిమములందు వేర్వేరుగ రెండు మేడగదులు గలవు. అవి చాలినంత నిడివి గలనై గాలి వెలుగురులు ధారాళముగా బ్రవేశింప ననునై యొప్పును. అందొక దానిలో బ్రాకృత చికిత్సావర్ణికములు, గ్రంథములు నుంపఁ బడినవి. రెండవదాని (పడమటి దెనఁగల గది)లో నేను కుటుంబ ముతో నున్నాను.

కుటుంబముతోడవచ్చి నా వలె నీ సదనమునఁ బ్రాకృత చికిత్సా విధానము ననుసరించు వ్యక్తు లన్నిభాగములవారును స్త్రీలు పురు షులు ధనికులు దరిద్రులుఁగూడ గలరు. ప్రోత్యేకము ముప్పదిమించిన సంఖ్యగలసంసారము లిందు గాపురమున్నవి. ఒక్కొక్క గదిలో రెండుమూఁడు కుటుంబములు సయిత ముండుట గలదు. అశ్లేష్ఠము, అతిమూత్రము, అతిసారము, ఉన్మాదము, ఉబ్బసము, కఱిమేహము, కామిలా, తయ, దగ్గు, సంజ, పక్షవాతము, భగంద్రము, మేహగ్రంధులు, ఫ్లోర్యము మొదలగునవి యిందు చికిత్స సందువారి వ్యాధులు.

ఇన్ని తెగలుగల వ్యాధుల వలన బాధనొందు వారున్నను, ఇది చికిత్సాలయమువలె గన్పట్టదు. చికిత్సాసదన మన కోతలు, పొడుపులు,

కత్తిరింపులు, ఊడల బెళుకుటలు పాపానౌషధముల బలవంతముగఁ గుత్తుకలలోఁ గ్రుమ్మరించుటలు గల యమనదన మనియే యింతదనుక నేను గ్రహించినది. కాని ఈ సదనమద్విత్తీయము.

ఇట్టిదాని నిఘడే చూచుచున్నాను. నేటి యాంగ్లనై ద్యాలయముల (ఆస్పత్రుల)లోనలె చిత్రీపథ హింసలు పడువారి నిందుఁగానము. పెడబొట్టలు, నేడ్పులు, మూర్ఖులు నే సంగర్భమున నే మూలమండియు విసరావు. ప్రాకృతిక చికిత్సామహిమ, అపహాసగారి సమాలోచనా బలము, నారంభమున నీ ముల కొలది (రోగి శక్తిని గుర్తించి) గావించు నుపనానచికిత్సా విశేషము నిందులకు హేతువులయియుండును. నిట్టిపనానచికిత్స వలననే సగమువ్యాధి చల్లఁగా జాతుకొనునట. ఇది యెక్కినది సత్త్వముగ సాగించు ఆస్థిస్థానముతో సపత్వాహర నియంతితో సంఠించునందును. సదనమున నెల్లగు నాడుచు బాడుచు బొట్టి పుచ్చునారే. స్త్రీల వృతాదరణములతో, భర్తల భజనలతో, పౌరాణికుల పూరాణ కాలక్షేపములతో నిచటి రోగుల దినములు గడియలవలె గడిచుచున్నవి. పూజారు స్కారములతో దేవతా ప్రసాదములతో, సమారాధనలతో నొకవంక విందులు సాగుచున్నవి. ఇయ్యొక దివ్యక్షేత్రముగనో కల్యాణమందముగనో కలకలలాడుచు వేడుకనించునేకాని, రోగి చికిత్సాలయముగఁ గ్రొత్తవాడు తలంజారు.

ఈ సదన మొక్క కృష్ణానుండల వాసుల కేకాక మాంధ్రదేశమునగల పలునీమలవారికి నుపసిరించుచున్నది. ఇపు డిందు కర్నూలు బళ్లారి

నెల్లూరు గోదావరి హైదరాబాదు మొదలగు ప్రాంతముల వారున్నారు. ఈలాగున నాంధ్ర దేశము దొక్క పెట్టిన ముప్పదేని వంతున, మానమానము పలు శైగల జబ్బుల దొలగించుచు నీ సదన మాంధ్రులకు మహోపకారి మొనర్చుచున్నది. అపహాసగారిట్లు వారిముప్పదియై దేండ్ల యనుభవములోఁ గొన్ని వేల రోగముల బోకాచ్చి ఘనైము గట్టకొనిరని వినికీడి. ఆంధ్రభూమి నింతవని యాయొక్క సదనము నుండియే జరుగుచున్నప్పుడు ప్రకృతిచికిత్సాశ్రమము లీదేశ మంగిలను బెక్కులున్నవనిన, వానిఁగూర్చి యెంతవాయనగునో! ఇంత విన్నవించుట యెందుకనిన, నిట్టి యుద్యమవిషయమున సత్యంతమగు మక్కువయు సభిమానమును గల పెద్దలు మీరు. అందువలననే 1936 లో నుద్వాసననాంతర్గతము లగు సౌధరాజములను నిర్మించియుంచితిరి. ఏడాదికాల మగ్గాని బోషించినారు. అంత మాత్రమునఁ గనియ రాదు. కర్ణాట రాష్ట్రమున మణిపూసవంటి మీరు నాకుఁ గ్రోతవాడుకాని. యక్షాధిపతులుగద! ధన సంపద కనువుగ త్యాగసంపదయు మీకు లేకపోలేదు ఒరుల నొప్పిగిన వన్నవలె గరఁగఁగలది మీ మృదుస్పృహయము. మీరు వా బాధితుల జూడలేరు. రోగముల నడంచి, లోకమున కానందముఁ గూర్చనలె ననుదయాపరత, మీకు దొడుగని నొమ్ము. మీ యీ పవిత్రసంకల్ప మూరక పోరాదు.

ఈ యారోగ్యసదనము మీ రీవఱ కెప్పుడైనఁ జూచియుందురేమో! అయిన నాటి దృశ్యము వేఱు. మఱొక్కమా టిచ్చటికి రండు చూడఁ డిందలి కార్యవిధానము. రోగగ్రస్త

లకై అవధూతగారు, వారినతీమణి, పెంపుడు కొడుకులు (విద్యార్థులయ్యు) ఊప్ప (ఆవిరి) జల మృత్తికా వీద్యుత్ప్రసార సూర్యకిరణ చికిత్సలు నల్పుచు, రోగుల యూడిగమునకై యెట్లు పాటువడు చున్నారో, తన్మూలమున నెండఱు హాయి బొందుచున్నారో ఒక్క మాట పరికింపుడు.

ఇందుచే మీ వ్యాపారము వదలివేయ మిమ్ముఁ గోరుటలేదు. అవధూతగారివలె కుటుంబమునకుఁ గుటుంబమే మీరును త్యాగ మొనరింపవలెననునది నాభావనగాదు. లక్ష్మీ పుత్త్రులు మీరు. అనుకూల సంతతిగల జన కులు. పరమేశ్వరుడు మీకుఁ బ్రసాదించిన ధనమునఁ గొంతభాగమును, పుత్త్రధనమునం దొక వ్యక్తినిమాత్రం మిట్టి కైంకర్యమునకై వదిలివేయుఁడు. కోలారుమండలమునకే కాదు; కర్ణాటదేశమున కంతయుఁ గూడ నపూర్వ మగుసేవ మీనలన జరుగఁగలదు. ధనముతో చిర యశోధనము మీ యడుగుజాడల నంటి తిరుగును. దాన ధన్యజేవులు గాఁగలరు.

ఇట్లు,

మీ నిరంతర శ్రేయోవాంఛితుఁడు.

## ౫ తొట్టి వైద్య మహిమ

ఆరోగ్యవనము : లంక 12-11-38.

శ్రీరూపనగుడి నారాయణరావుగారి సన్నిధికి మహాశయా, వినతులు,

వారమునకు రెండుపర్యాయములే యిచ్చట (లంకలో) జూబు లందుబాటున నుండుట, కాబట్టి 4-11-38 గల మీకార్డు కొంత యాలస్యముగాఁ జేరెను.

ఉపవాస మెన్నిదినములుండవలయునని యవధూతగారు నిర్ణయించినారు? మొదటివార మెట్లు కడచినది? ఆదిత్యపేటికా చికిత్స యొసగఁబడుచున్నదా? రెండవ వారమున నెట్టి చికిత్స యీయబడుచున్నది? దాని ప్రభావము మీ శరీరముపై నెట్లుండినది? ఉపవాసానంతరమున పథ్యమేమి? అచట నితరులగు రోగులు వారికై చేయఁబడు చికిత్సావిధానము తత్రప్రయోజనములు నెట్టివి? ఇవి మీ రందుఁ గనంబజిచిన ప్రశ్నలు.

మేము మిక్కిలి నీరసస్థితిలో నుండుటచేత అవధూతగారు మాకు లభ్యుపవాసమే

రి. కాని పరిమితి మూడు దినముల

కాలము. నాల్గవనాడు ఒక్క నారింజపండు తోడనే యుంటిమి. కావున నది యుపవాస దినమందే చేరును. తదుపరి వారముదినములు మేమిరువురము చాలవఱకు ఫలరసమే విరివిగ బుచ్చుకొన్నాము.

ఉపవాస చికిత్స జరిగిన మొదటి మూడుదినములు, వేకువ 3-4 గంటలకుఁ గొంత పైత్య ప్రకోపము గల్గుటతప్ప, మఱొట్టివికారమునగ పడదయ్యె. నాల్గవనాడొకంత నీరసముతోఁచెను; కాని నాటి యదయము మేమిరువురము నిచ్చటికి మూడుమైళ్ళ దూరమున నుండు బెజవాడకు కాలినడకను వెళ్ళి, మాకు వలయు పరికరములు గొని, కాలినడకనే వచ్చితిమి. ఉపవాసదినములలో వ్యాధిసూచన యెద్దియు బాడనూపలేదు. మొదటివారపుఁ జివర (ఉపవాసానంతరము నాలుగవ నాటికి) నేనొక్క పాను తూకమున హెచ్చితిని. నేడు చెరి రెండు పానులు తూనికలో హెచ్చినాము. 'తొట్లకు నీరు మేమే వేసికోవచ్చునా' యని

యవధూతగారిని రెండవ వారమున తొలి నాడు ప్రశ్నించితిని. అది మంచిదే కాని, యీవారమున వ్యాధి రేగుటకలదు. అట్టి సందర్భముల నేను మాపని వాణిచే పోయించెద నని వారు నుడివిరి. నాల్గవతేది (నవంబరు) నుండి తొట్లకు నీరు నింపబ్రారంభించినాము. ఇరువురము శడవకుం బదునాటు కడవల నీరు పోయవలసి యున్నది. పూట కరగంట వని కేవలము ఫలరసముతో నుండి దినమున ముప్పొద్దులు నీళ్లు పోయఁబూనుట సదన వాసుల కబ్బురముఁ గొల్పినది. నీరు బందరు కాలువనుండి తేవలయును. ఈ కాలువను ప్రవాహపు టంచునుండి గట్టెక్కుట కొంత కష్టము. అయిన మా కది యంత శ్రమ ముగి యోపడయ్యె. మా గూఢా పూన్నిని గాంచి మఱి కొంద టిట్టి యత్న మే చేసిరి.

రెండవ వారమున ధౌతిదిక్కిల్ల యారంభింపఁ బడెను. తొలుత గుడ్డి మింగుడు పడలేదు. ఆ కీర్య మారుఁ జాలఁ గష్టశ్రమముగ నుండి నది. దీనివలనక శ్రమ లెన్నగా తెగిపడుచున్నది. నాఁ డవధూతగారు మహాయోగ ముద్రాస నముఁగూడ చూపెట్టిరి ఇవి రెండు నొకటి తరువాత నొకటి వెనువెంటనే చేయఁదగినవి. ఆవారమందే ఆదిత్యపేటికా మూలమున వర్ణ చికిత్స జరిగినది. కాళ్ళకు నారింజ, ఎదకు ఆకు పచ్చ, తలకు నీలవర్ణము, పడునట్లు పేటిక కద్దము లమర్చి దిన మొలతో నందుఁ గూర్చుండవలెను. దీనికై మాకేర్పఱుపఁబడిన కాలపరిమితి యిరువది నిమిషములుమాత్రమే. నాడు చెమ్మ యొడలి నించుకంత పుట్టెను. వెంటనే శీతలోదక స్నానము జరిగినది.

నిస్త్రాణ యధిక మయ్యెను. దేహమున పోట్లు కాన్పించినవి.

అవధూతగారు సెలవిచ్చినట్లు రెండవ వార మందు వ్యాధి రేకెత్తి మూడు నాళ్లలో మిక్కిలి విజృంభించెను. ఏడవతేది రాత్రి ప్రక్కపై పరుండుటకుఁ గాదయ్యె. బబ్బు మించినపుడు తడిగుడ్డచే నెదను కిప్పియుంచుట; ఒక కటిస్నానమో లింగస్నానమో పది నిమిషములపాటు చేయుట, యెనిమా పుచ్చుకొనుట, యేదే నొకటి చేయఁ దగునని యవధూతగారు తెల్పియుండిరి. నేను కటి స్నానము చేయుచుంటిని. జబ్బు ఉపశమించుచుండెను.

రివ శేదినుండి క్రమక్రమముగా న్యాధి యుడుకు చల్లారజొచ్చెను. ఉపవాసమునకు ముందు నాడు, ఎడమవైపు గుండెబాధ (బళ్ళారిలో నుండినట్లే) హెచ్చుగానుండెను. డొక్కపోటుగూడ సధికమే. అందువలన సర మైలు దూరముగూడ నడువలేకుంటిని. గుండె బాధ పూర్తిగఁబోయినది. పోటుమాత్ర మెప్పుడో ఊణకాల మగపడుచుండుటగలదు. మూడవవారము తొలినాటి (నేటి)నుండి తొట్టియందలి త్రికాల స్నానములతో మాకీ చికిత్సలు విధింపఁబడినవి. అనుదినము వేకువ మృత్తికాశిరస్నానములు, పాద స్నానము రెండుదినముల కొక్కమాటు. వర్ణచికిత్స యెనుదినముల కొక్కపర్యాయము. ఆతప స్నాన మాటుదినముల కొక్కసారి. ఆవిరి స్నాన మేడుదినముల కొక్కతడవ. దేహము చలికోర్వనియెడల మృత్తికాస్నానము పదేను నిమిషములలోఁ బూర్తి గావించవచ్చును.



రెండు దినములనుండి దాక్షిణ్యపండ్ల రసముతో అప్పుడు పిత్తికన యావుపాలు (మేతపాలు దొరకనందున) పూటకు చెరి పావుసేరు వంతున ఉదయ సాయాహ్నములందుఁబుచ్చు కోవలె నన్నారు. సాయంకాలముల నిచ్చట ఆవుపాలుగూడ దొరుకుటలేదు. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, సీతాఫలము, కొబ్బరికాయ (లేతది - ముదురుది) వేరుసెనగ విత్తనములు, చక్కెరకేసీలు, జామపండ్లు, పనస, పరంగి, (బొప్పాయి) మున్నగు ఫలములలోను పప్పుగింజలలోను వేనినైన నాఁకిలికొలంగి ధారాళముగా నేవీంపనచ్చును. నానిన పచ్చని పచ్చి పెసలు పచ్చిసెనగలలో, పచ్చికొబ్బెర చేర్చుకొని భుజింపవచ్చును. మొలక తెంకాయ లోని పూవుఁదినవచ్చును. నూగులుగూడ నెన్నియైనఁ జేర్చికోడగును. ఇవెల్ల నాకెంతో ప్రీతికరములే. కాని నా దేహతత్త్వమున కింక కాలముగ పడని పదార్థములు నివీయే. నా యొడలున రోగబీజములు మోసు లెత్తినది మొదలు పదుమూడేండ్లగ వీని సంతునేలేదు. ఒకవేళ నెప్పుడేని గొంచెముగఁ బుచ్చుకొన్నను మఱునాడే జబ్బుపొంగుచుండెడిది. అట్టి యీ ప్రతికూల పదార్థములను ధారాళముగా వాడు కోవచ్చునని యవధూతగారు సెలవీయఁగా నే నచ్చెగువందితిని. ఇపుడువారోహిణిరములుగ నుండిన వీని సనుదినము విరివిగ కొనితెచ్చిపెట్టుచున్నారు. నేనును వాని నిచ్చానుసార ముపయోగించుచున్నాను. జబ్బు 'అడా - పాడా' లేదు. తొట్టి వైద్యమహిమ నూహించుట కీ యొక్క పరీక్షయే చాలియుండుననుకొందును. ఇంక మీ రడిగిన తుదియంశమునకు వత్తును. ఈ సదనమున రమారమి పదునాఱు తెగల

తెగుళ్ళిపుడు చికిత్స జరుగుచున్నది. అందు, కటిమేహము, క్షయ, అంతర్విద్రాధి (Gastric ulcers) అను వీప్రబలతోని పుండు ససాధ్యములగు రోగములు. ఇవి మందుమాఁకులకుఁ గాని, శస్త్రచికిత్సలకుఁగాని యనువుపడనివి. ఒక స్త్రీకి ఒడలంశము మేహగ్రంథులు. ఇవి యొక్క శస్త్రచికిత్సకే సాధ్యము. అట్టివి కొన్నివారములు బట్టినద్యము చేయు సంశకుఁ డిమంత కరగి పోఁ జొచ్చెను.

కటిమేహముగల న్యక్తి యొక వైశ్యయువకుఁడు. పైదరాబాదు రాష్ట్రయుఁడు. ఒడలపాదము స్త్రీకిము కందెనలె నలబొలుటచే నెన్నివిధములగు మందులుగలవో యన్నింటిని సంజాడక నిగమింగినాఁడు. నిరాసఁ జెందినాఁడు. గంగ నుఱుకఁ గాశికిపోయినాఁడు. నిండుప్రాణములఁ గోల్పోవ మన సాప్తమి మగిడినాఁడు. చివర తొట్టియందు మీరము వైవఁజాలినాఁడు. కొన్నివారములు చికిత్స జరిగియుండును. అప్పుడే రూపు మాటుచున్నది. ఉత్సాహము హెచ్చుటచే త్రికాల స్నానములు, ధాతి, పలుతెగల యాసనములు క్రమము తప్పక చేయుచు, మేలి ప్రయోజనముఁ గాంచుచున్నాఁ డా జవ్వనుఁడు.

క్షయరోగి ముప్పదియేండ్ల యీడుదాటని నెల్లూరి మండల వాస్తవ్యుఁడు. అగ్రకులజాతి. వ్యాధి సంక్రమించుట రెండేండ్లక్రితము. ఆంగ్లాయుర్వేద వైద్యచికిత్సలు తలమున్నగఁ జరిగినవి. ఆరోగమున కవసరము లగు నౌషధములలో వైద్యశాలలం దాతఁడు మిగిలించిన రకముండదు. పదియడుగులిడ శక్తి చాలదు. ఒకవైపు తిత్తి చెడినదని డాక్టర్లు చెప్పిరట.

దగ్గరగా కట్టే వాసనకొట్టుచు నోటను ముకు పుటములను గట్టిగా పచ్చగా పడుచుండెడిది. ఒక్కప్పుడు దానితో నెత్తురు గాడ. అస్వాభావిక మగు నాఁగ మిక్కుటము. తిన్న యణువును జీర్ణముగాని స్థితి. నిదుర నిండు సున్న. తూనిక 72 పేనులు. ఇట్టి యవస్థలో నదనము చొచ్చినాడు. అపక్వాహారమున నాటువారములు కటిలింగి స్నానములు సాగినవి. నేడు 80 పేనులు తూగఁ గల్గెను. మోమున కిభాకాంతులు నెలసినవి. మైలు మూరము నిరాయాసముగ వేల్చరాఁగలఁడు. మృత్తికా స్నానాదులు స్వయముగ నిర్వహించుకొనోపును చక్కని నిదుర, స్వాభావిక మగు నాఁగిలి. నాఁడరచావు అవుపాలు జీర్ణించుకో శక్తి చాలని నీరసకాయుండు గదా? నేడు మన స్త్రప్తిగా నారగించి, యూరోగి యజ్జగించుకొనుచుండు నాహారము (ముప్పొద్దులు చేర) పియఁజాల పిల్లని కెక్కినది పివరిములఁ దిలకింపుడు.

మేఁగి పాలు	3 నేరు	0-3-0
ఫలరసము	3 నేరు	0-3-0
పెద్దతెంకాయ	ఒకటి	0-0-9
చక్కర కేళీలు	పెద్దవి 9కి	0-2-3
నారింజపండ్లు	6కి	0-1-0
		—
మొత్తము		0-10-0
		—

నా పరిశీలనమునఁ గల యిట్టివాని, నింకను వార్యునవచ్చును. అనకాశములేదు. జాబిప్పటికే చాల పొడుగైనది. మఱి అదిత్యవేటిక నాకై యమర్పబడి, వేచియున్నది. తరలలే. అయిన నొక్కమాట. ఈవిధముగ నియ

తాహార విహారములు గావించుచు, ముప్పొద్దులు చల్లఁగా తొట్టలోఁ గూర్చుండి, పూట కొక్క యరగంట సేపు పాక్షికముగా రాచుట వలన, నూనవ దేహములందుఁ గనవినరాని యద్భుత మగు మాస్పెర్మియో తనంతట ననుపిణము సాగిపోవుచు, భయంకరములైన రోగములుగూడ భగ్నమొందుచుంటు, తొట్టిపై దృఢ మహిమఁగాఁ మఱిమి?

భవదీయుఁడు.

### ౩ నదనమందలి కార్యవిధానం

ఆర్యోనదనము: లంక. 13—11—38.

శ్రీ విద్వాన్ విశ్వముగాఁకి

నవ్యసాహిత్య మాలా

సంపాదకుడు, అనంతపురము.

నెచ్చెలీ,

నేను జబ్బుపడుటయు, చికిత్సార్థము కృష్ణామండలమున కరుగ నుద్దేశించుటయుఁ దెలిసి, ప్రియాణ సన్నద్ధులైనా తఱ (అక్టోబరు 27 న శేన) బర్లకిచ్చి, ముల్కల బరామర్శించుటలో మీరు వైకొన్న ప్రత్యేక ప్రయాణ, మా భావనావిధి నుండి చెడరలేదు. అంశలో 4-11-38 గల మీ లేఖయు నిచ్చటఁ బ్రత్యక్షము. ఆశ్రమము చేరినతోడనే జాబు వార్యుని పోయినందులకు నాపైన గినిసిపాటు. అందునను ఆరోగ్యము చెడిన మిత్రుని క్షేమ లాభములు గనుంగొను పట్టున మీమనస్సున గల్గు తహతహపాటు మీచిన్నికమ్మ చక్కగ వ్యక్తముచేసినది. అట్టిమీ ప్రేమ స్మరణీయము. మాయారోగ్య మిప్పుడు పెంపొందఁజొచ్చినది. మీవిషయము మఱచియుండలేదు. నదనమున నడుగిడిన పిమ్మటఁ బలుపురకు సమాధాన మొసఁగు నవనర మేర్పడినది. తీటుండితక్కువ.

హేతు విచ్చటి క్రిమాకలాపములతో పగటి గడియలు గడచిపోవుచుండుట. ఇచ్చటి నాయునిన కార్యక్రమసూచిక యిది.

1 పడకనుండి లేచుట	4 గం.	
2 భగవత్పూర్ణ	4-4.5	5 ని
3 కాల్యములు	4.5-4.50	45 ,,
4 కటిస్నానము	4.50-5.20	30 ,,
5 తొట్టనుండి నీరుతోడివేయుట	5.20-5.35	15 ,,
6 భోజనము - పహారము		
ముద్దానము	5.35-6-0	25 ,,
7 ఇతరములగు ఆననములు	6-6.30	30 ,,
8 మృత్తికా స్నానము	6.0-7.5	35 ,,
9 నదీస్నానము	7.5-7.25	20 ,,
10 తొట్ట నీట నింపుట	7.25-7.55	30 ,,
11 భూహారము	9-9.45	45 ,,
12 కటిస్నానము, నీరు తోడి వేయుట	10-10.45	45 ,,
13 నీలవర్ణపు నీటిలోని నీటితో నిమగ్నములైన కొనుట	11.20-11.30	10 ,,
14 తొట్ట నీటనింపుట	11-30-12	30 ,,
15 భూహారము	12-12.45	45 ,,
16 కటిస్నానము, నీరు తోడి వేయుట	4-4.45	45 ,,
17 వారింజనమ్మ నీటిలోని నీటితో నిమగ్నములైన కొనుట	5.20-5.30	10
18 తొట్ట నీటనింపుట	5.10-5.40	30
19 ఆననములు	5.40-6.40	60
20 భూహారము	7.15-8	45
21 పాతబోక		60
22 పడక		

నడుమనడుమ విరామనయములు విద్యుదుదకచికిత్స, విద్యుత్కరణచికిత్స, ఆతపచికిత్స, వర్ణచికిత్స, ఆవిరిస్నానము, క్షీరచికిత్స మొదలగు వానికి నాయత్తపడవలయును. ఉదయస్నానమునయములు పాలు కైకోవలసివట్లు చికిత్సకులు విధించినారు. ఇప్పుడి సదనమునం గల ముప్పది కుటుంబముల వారికి పాలుముఖ్యముగు పథ్యము. ఒక్కొక్క

కుటుంబమునకు రెండువేళల రెండు నేర్ల పాలైన వలయును. అమ్మెడి వారికంటె నిచట గొను వారిసంఖ్య నెచ్చు. నునప్రాంతమున యట్లు పాలపరిమితికి ద్విగుణముగ నీరుచేర్చి, కొను వారి యనికిపట్లకు గొంపోయి పోయిపద్ధతి, యింగపడదు. ఆవుల నింటింటికీ దోలుగొని పోవు నలవాటును లేదు. అవసర ముండువారు గొల్లల యిండ్లనే పాలుపొచ్చుకోవలయును. చేత డబ్బుపడిన జాలునని, యాలపొదుగుల లోని కిడపటిచుక్క కూడ దిగగుంజి, లేగలు వదిలించి చావ, వాని కళాసముల గడ్డి తిత్తులుగా నొసర్చు కూరారాచార మీపైపు వా రెటుంగక పోవుట, యెంతయో క్షేమ కరము. ప్రొద్దున గొంతవటకు మునిమాపుల బూర్తిగను దూడలకై తల్లుల పొగుగులు వదలివేయుచుందురు. మాకు పాలు దొరకక పోయిన మానెగాని, యిట్టి చల్లని యుల్లములు గల గొల్లల గనులచల్లల జూడ నోచినందుల కెంతేని సంతసించు వారము. ఇట్లు క్షీర భారకు గఱవేర్చిన యీ వనవనమునం గల సందుల, రెండుపూటలు నరికె వేయవలసినది కొనువారికి తప్పనిసరి; కావున నిచ్చటి గొల్లల కుటీరములే మా కిప్పుడు కులదేవతల గుళ్లు. అంతియగాక, అవధూతగారి సల్లాపముల కొరకు, నిరుసంజల పది పదు నేను నిముసముల కాల మెంతో విలువ గట్టుచున్నది. కులశేఖర భూపాలకృతముగు ముకుందమాల దెనిగించిన మిత్రుడు, దొనకొండ లక్ష్మీకాంతదాసు గూడ నిచ్చట జికిత్స వడయుచు, దినమున కొక గంటకాలము పురాణపఠనము గావించుచు, నద్దాన శ్రోతలకువిందుగొల్పుచున్నాడు. ఈతడు వలనుగని, యముద్గీతముగు తన

నీతిశాస్త్రము (ఆంధ్రానువాదము) నాకడఁ జదువుటయు జరుగుచున్నది. తదితరులగు నెయ్యారతోడి సందర్శన సల్లాపములుతెంచు కోరానివి. కనుకనే నాకవధి తక్కువ యుంటిని. అయినను వచ్చిన లేఖలకుఁ గ్రమముగ బదులు వాయించునే యుండును.

మా యారోగ్యము పెంపొందుచుండుట, మొదటనే సూచించినాను. ఇంత త్వరలో మేము స్వస్థము గాంచుచుండుటకు మాసక్రమ కార్యానుష్ఠానమే కారణమనఁజాలను. \* నాన్నగారికి రోగులయెడఁగల యవ్యాజానురాగము సుహృద్భావము, చికిత్సకంటె సధిక తేరావ్యాయన రికములై వ్యాధి బాధితుల సలఁచి, వారి రోగవిముక్తికిఁ దోడ్పడుచున్నదనుట నిర్వివాదాంశము. ఉదయాస్తమానములు నవధూతగాఁ గల రోగులఁ బరిశీలించుటలో, నిందలి యావరణమునఁ గల బయలు, గృహములు, స్నానశాలలు మున్నగువానిఁ బరిశీలించి, యందెట్టి కశ్యపము నిలువఁగాకుండ బాగ్ శుద్ధి కనిపెట్టుచుందురు. కాని యొక్కముఖ్యముగు లోనమును మాత్ర మిందు సూచింపక యుండఁజాలను.

ఇంతటి మహోద్దేశమున నిర్మింపఁబడిన యీ సదనమునకు, మఱుగుదొడ్లు లేకపోవుట యెందులకో ! ఇది యొక తీరిక కొఱంత. పలన రోగులలో నడవఁజాలనివారు పలువురు; నడువశక్తియున్న వారిలో నయిత మారోగ్యవిధుల నెఱిగి వాని సననరింపఁగల యుదారు లీకాలమున నంతగ నగపడరు. కాబట్టి వేగునంతకు రమారమి సదనవాసు లందరు,

\* ఆవధూతగారి నిచ్చటివారందఱు నాన్నగారియే యందురు. మేము సయిత ములఁగి పిల్చెడివారము. వారిందలి స్త్రీలను, పురుషులను పవిత్రులను గూడ నాన్నయనియే సంబోధించుచుందురు.

నారోగ్యసదన బహిర్భాగములను కల్పవృక్షభూయిష్టముగ నొనర్చు చుందురు. అయిన గ్రామ సూకగముల యాకృతినుండ నిచటి పాకీవాండ్ల పొంచియుండి, యా యపరిశుభస్థలముల శుచివంతములుగఁ జేయుచు, నారోగ్య సదన గౌరవము నిలువఁ బెట్టుచుండుట, సంతసింపఁ దగు సంగతి.

మా నెచ్చెలి,

2 తొటివెద్దము -

అపక్వాహారము

ఆరోగ్యసదనము, లంక 13 11-38.

ఆయుష్మంతుఁడను అనుంగు మఱుగియు నగు శ్రీ సి. వేంకటనారాయణకు - ఎన్.ఎస్. సవిన స్పృహ, క.ప.

అయ్యో, అక్టోబరునెల 27 వ తేదీన నీకాడ్ల చాల దినములు తడవుగ నేడందెను. పశ్చిమ చికిత్స కళిముఖముగ నీ సూచన యుండుట ముదావహము. తన్నిమిత్తమే 28 వ తేదీ యుదయము నీ సోదరితో నిచటి సదనము చేరినాను. పెక్కిండ్లుగ దేహములఁ బాదుకొన్న వ్యాధులు, నిశ్చేషముగ నంతరింపవలె ననినఁ, గొన్ని నెలలపాటున నియతముగాఁ జికిత్స సాగింపవలె ననుట, పెద్దల యాదేశము పశ్చిమము చాలవఱకు నుపశాంతి చేకూర్చిన దనవచ్చును.

ఆరోగ్యసదనముఁ జొచ్చిన మఱునాడే, యవధూత గారితో నీ విషయము ప్రస్తావించితిని. అనవసరముగు భారము, నీయెడలిలో

నానాట సొచ్చుచుండుట గూడ, వారికి వ్యక్తిము చేసినాను. అది నైజులము నలని బరువు గాదనియు, నన్య పదార్థముల ప్రోవు నలని తూకమనియు, నట్టిది దిగిపోయి నైజు తేజ మొడఁగూడుటకు దంపతిసమేతముగఁ జికిత్సపడయుట గూఠాశ్రయమనియు నవధూత గారు స్పష్టపరచిరి; కనుక మీరిది గుర్తించుట బాగు. మరి తొట్టివైద్యముయొక్క మేల్కొని గూర్చియు, నపక్వాహార ప్రాశస్త్యమును గుఱించియు పెద్దల భావములఁ దెలిసి కొనుటకూడ, మీకు సవసరమే. అవధూత గారు నీచెల్లెలి నుద్దేశించి భాషించిన యొక్కముఖ్యసందర్భమునుగూర్చి యిట్ల వ్యక్తిపతి చెదన ఇరువురును గమనింతురుగాక.

6-11-38 (రెండవవార ప్రారంభము)న అవధూతగారు మీచెల్లెలినిజూచి, 'యెట్లున్నది నాన్నా పథ్యపానము'లని ప్రశ్నించుచు నీక్రింది భావముల వెలుపఱచిరి. 'శండి' తన కూతు సత్తగారింటికి బంపి, వారి యింటి సుఖ మేరీతి నున్నదమార్తాయని యడిగినట్లు ఉన్నది నావైఖరి. బిడ్డయేమి చెప్పును? 'మోచేతిదెబ్బవలె హాయిగా నున్నది నాన్నా' యనును. "మిమ్ము కేవలము శలరసముతోనే యుంచి, మీహాయినిగూర్చి ప్రశ్నించుటయు సంతే. ఈశలాహారమువలన కష్టము లేదనను. దీక్షతో సాధించుటయే కష్టము. అదియు గొంతకాలముమాత్రమేఅసంతరము పక్వాహారమువలె నయ్యదికూడ సామాన్య మగు తిండిగా నేర్పడఁగలదు."

లోకమున నపక్వాహారమును మించినదిలేదు. ఆరాధనలలో నేకేశ్వరాధనము, వైద్యములలో తొట్టివైద్యము, ఆహారములలో

సపక్వాహారము నుత్తమోత్తమములు. తక్కిన వానిలోఁ గొఱంతలు మెండు. ఎక్కివెలితియుఁ గానఁగడని మే.

ఒక్క తొట్టివైద్యముతక్కి తదితర వైద్యములన్నియు హానికరములనుట డాక్టరు కుహనే మహాశయుని యభిప్రాయము. అయ్యేద వైద్య మందఱకు గుణమిరువచ్చును గాని, అన్ని వ్యాధులను చూపు మాపజాలదు. పదు నెనిమిది తెగల కష్టాలలో ఆ విధానమునకు ఏడు లొంగనే లొంగవు. తొట్టి వైద్యము నలన అవికూడ సంతరించుచున్నవి. మందులు రోగముల నడచిపెట్టుచుండును. ఎన్నడైన మరల నా వ్యాధిబీజములు మొలకలెత్తి పెంపొందకమానవు. అడగియున్న రోగాంకురముల నన్నింటిని తొట్టి నెనఁగఁజేసి, కూలుకషముగ వాని నిర్మూలించు నద్వితీయ మగు శక్తి ఒక్క ప్రకృతిచికిత్సకేకలదు. ఈ చికిత్సవలన నా సదనమున గుడ్డివారు చూపుబొంగిరి. గూనివారికి దేహవికారము అలఁగెను. ఇదికేవల మద్వైత సిద్ధాంతము. అన్ని వ్యాధులకు నొకే విధముగ చికిత్స ఒక రీతిపథ్యమును. జమిందారు లీచికిత్సనొల్లరు. రోగులయ్య చన్నిటి తొట్టిలోఁ గూర్చుండఁ జాలరు. అపక్వాహారమునకు అనలే యలవడ లేరు. జిహ్వ కింపగు విందులు గుడుచుచు, నాయుమానసస్యంతము కమ్మని గుళికలు మ్రింగుచు కాల మేదో యొక విధముగాఁ గడపనెంచు భోగులు వారు. అట్టి పెద్దలతో సందర్భానుసారముగ 'మా చికిత్స ఏమిచికిత్స లేండు, గ్రుడ్డివైద్యము, గొడ్డతిండిగదా?' అని యనుచుండువాడను. ఈ వైద్యవిధానమున



శ్రీ సీతారామావధూత, వారి ధర్మపత్ని.



నన్ని రోగములు సంతమందఁ గలవు; కాని  
యందఱును మేలు పొందఁజాల లేమొ!

ఈ విధానమున ఆహార నియతి ముఖ్యము.  
జీర్ణశక్తిని బట్టి పచ్చి తినుబండముల మితము  
హితమునగు రీతిని వాడుకొనవలయును. చికిత్స  
విడువక సాగించు దీక్ష, మిగుల సవసరము.  
అట్టి వాఁకి తీఱరాని వ్యాధి యుండఁజాలదు.  
కాబట్టి యీ చికిత్సకు దీక్షయు, నాహార  
శుద్ధియు, మితము నావశ్యకము.

నేనును నాభార్య యచంచలమతియుఁ గి రోగుల  
మయ్యుఁ ఁధ్యము నిడలేదు. శస్త్రచికిత్స  
చేయించుకొరాదనియు మందులు తినురాద  
నియు పశ్చాహారము తాఁకిరాదనియు పదు  
నైదేండ్ల క్రిందటనే దీక్షపట్టి నిల్చినాము. అ  
యవిచ్చిన్నముగ సాగుచునే యున్నది. అప  
శ్చాహారము దేవతల యాహారము. ఎంతో  
పుణ్యశీలురైన నే యద్దానికై నోచియుందురు.  
తదన్యలకు దుర్లభము. ఒక్కొక్కరు జీవ  
మాన పర్యంత మపశ్చాహారమే సాధింప  
శీలనంకల్పులు గావలయు. అద్దాన రోగభయ  
ముండదు. విహిక జీవనము సులభమును  
సుఖవత్తరము సగును. అప్పుడు నారు లోక  
మున కెంతో తేజఃగూఁ దోడ్పడఁ గలరు.  
మాబ్రతకుకాలమున, మేము మాదృప్తిని  
అపశ్చాహారము వైపు మరల్చిన పిమ్మటనే,  
సోదరవర్గమునకు నెక్కుడగు సేవచేయఁ జాలి  
యన్నాము. మాదేహ సౌప్తమమునకును పుష్టి  
కిని ఎట్టి నష్టియును లేదు. నేనొక నాటి యుద  
యమునదారినిబోవుచుండ, నావెనుక నన్నంటి  
వచ్చుచుండిన పాంథులలోనొక్కఁడు తన సహ  
చరునకు నన్నఁజూపి 'అవధూతగారెప్పుడును  
వల్లే తినుచుందురటరా' అనెను. ఏమిటా!

యిలా దున్నలాగున్నాడే, పండ్లు తినునందువు?  
అన్నాడు రెండవవాడు. ఇది తప్పగా  
దలంపఁజాల. అపశ్చాహార సేవనముఁ దేహ  
పాటవము చెకుననుట పలువుర సమ్మతము.  
అది కల్ల. కాబట్టి చికిత్సకుఁ దరువాతగూడ  
సపశ్చాహారముతో నుండవలయుననియే, నే  
నెల్లరఁ గోరుచుందును. ఈనెల 8 వ తేది  
మంగళవారము నాకు పోతదినము. ఆ పర్వ  
తిధిని నేను నాయంట మీకు నాతిధ్యమియ  
నున్నాను. అపశ్చాహార రుచిని మీరు  
గ్రహించినఁ జాలునని వచించిరి.

కేవలము తామన రాజన పక్ష్యపదార్థములఁ  
గైకొన్నగాని, జగత్తు పోయి బొంద లేమని  
భావించువారికి ఈ సూక్తులు రుచింపవేమొ!

మి బాన.

౮ అపశ్చాహారము - అమృతాశనము

లంక, 13-11-88

శ్రీమతి సాభాగ్యవతి మాతృశ్రీ రూపనగుడి  
గౌరవ్యుగాకి, బళ్ళారి.

తల్లీ,

ఎనిమిదేండ్లకిందట, బ్రహ్మరథోత్సవసందర్భ  
మున నేను కలుంగుముతో పంపా (హంపీ)  
క్షేత్రయాత్ర సల్పి మరలు సందర్భమున,  
బళ్లారికి వచ్చియుంటిని. అప్పుడు పదిదినముల  
కాలము మాకు మీయిల్లీ ఒసయై యుండెను.  
మేము భోజననియలు మనుట మీకు  
వేద్యమే. కాన ఆదినములలో మీరెంతో  
మక్కువతో పలువంటకములు చేసి, మాకు  
వడ్డించెదరు. అట్టివి తిలుచు జరిగినవి.

కాని, యింతకాలముగ మీ రొక్కనాడైనఁ  
జేసిపెట్టని వింతపదార్థములతో, మొన్ననే



మాకు విందొనగూడినది. అది జరిగినది మొగలు, దానిఁ గూర్చి మీ కొక చిన్ని కమ్మ పంప మురియుచుండినవాడను. ఆ ముహూర్త మీ నిమనమునఁ గుదురుట యొక విశేషమే.

ఇచటి వైద్యులగు శ్రీ సీతారామావధూత గా కీ నెల 8వ తేది మాకుఁ దమయింట నాత్యధముఁ గొను పర్వదినముగా నిర్ణయించి యుండిరి. నాటి వేళువనే తలవని తలంపుగా నాకు బెజవాడ పయనము తగిలెను. నాడు సో॥ సావిత్రీకి మాతృమే ప్రసాద మందినది. మరల పదవతేది మే మిరువురము విందున కాహ్వానింపఁ బడితిమి.

మేము వడ్డనసాల చొచ్చునంతకు, విస్తీర్ణ పత్రిములు, పెద్దయరటియాకులు రెండు సిరి చాఁచల మోల నెదురెదురుగ వైవబడి యుండెను. ఆకుల మధ్యభాగమున రెండు రకములగు వంటకములు, వానిచుట్టు ఆకుల కొనలలో నాటువిధములైన పచ్చళ్ళు, బలి చిన యొక చక్కెర కేళి వడ్డింపఁబడియుండెను. అందు మున్నందు మా దృష్టి నాకర్షింపఁజాలినది, మల్లెపూరేకుల యణువుల పోవునోలె, తెల్లదనమున నిగ్గులు గుల్గు నన్నపురాశి. దాని పోత్తున మనోహరాకృతిని నెలకొన్నది చిత్రాన్నము. తక్కినవి చుక్కకూరతో, సెనగపప్పుతో, దోసకాయలతో, వంకాయలతో, బెండకాయలతో, వెలగకాయలతోఁ జేసిన వ్యంజనములు ఎండింపక వేగింపక యుడికింపక సిద్ధముచేసిన పచ్చి తినుబండము లవి.

నాకు వడ్డించిన యన్నపురాశిఁ జూడ 'ఇంత తినగలుగునా' యను సందియము తోచెను.

మొదటనే కొంత తీయించితిని. జనన మాదిగఁ బక్కాహారములనే యమితముగ భుజింప నల వడినవారము. మఱి ప్రతీకనివారము పర్వ దినమే. అందు మధుర భక్ష్యములకు మరగి నవి నాల్కలు. కాన పచ్చితిండ్లు బొత్తిగా నొల్లవనియే మానమ్మకము. అట్టి విచారము తోడనే ప్రధమ కలశము నోట నైచు కొన్నాము. అంత ఏమి చెప్పనలె? విడువమనసు రాదయ్యె. పదార్థము లన్నియు గమ్మదనముఁ గ్రుమ్మ, శుచియు రుచియుఁబొంది, యెంతే నొప్పిదములుగ నుండినవి. ఒరు లాడుకొనునంత విరసములుగావు. చుక్కకూర, వంకాయలు, బెండకాయలు సలఁచి యాయత్త పఱిచి యుండినను, ననురుదనము వహింపలేదు. అన్నింటిలో దోసకాయపచ్చడి 'సెబా'నని పించెను. నేను మెండుగ వాడుకొన్నదదియే. అసలు నాకు పులుపు గిట్టదు. దాని వెలితికి ఉప్పు భర్తీ చేయువాడను. ఈ పచ్చళ్ళలో నన్నింట పులుసు మితిమీఱి గలదు. మనకంటె నిచ్చటివారు పులు పధికముగా వాడుదురు. ఉప్పుగాని సైంధవలవణముగాని కూరలం దుప యోగించుట, యీ శుద్ధసాత్విక కుటుంబము పదునై దేండ్ల క్రిందటనే మఱచిపోయినది. ఈ కారణములవలన నా కవి పూర్తిగ ననిష్టముఁ గూర్చవలసియుండెను. కాని యా వఱకుఁ దీయించిన యన్నపుఁగొఱంత మరల పూరించితిని. తొట్టివైద్యమున చింతపండు వర్జమందురే యనునది నా కపుడు తోచిన యనుమానము. అపక్వాహారమున నిట్టి నిషేధము లేదనుట యవధూతగారి సమాధానము. అవధూతగారి యర్థాంగి శ్రీమతి యచంచల మతీదేవి, ప్రశాంతభావ పరిపూర్ణ యన్న

పూర్ణ కీడగు సుదారగుణాలయ; మీకువలె నమృత హస్త మామెది. తనయింట నెవర తము నతిథులెంత సంతృప్తిగ సావడిన సంత యెక్కుడుగ సంతసించు నిల్లాలు. కాని దయా విలసితములగు నామె వీక్షణముల నుండి అసం తృప్తి యపుడపుడు తొంగి మాచుచుండెడిది. బహు దూరమునుండి రాకరాక వచ్చిన యతి భులకుఁగూడ సపక్వాహారమే వడ్డింపవలసి వచ్చెనే యను విచార మా దొడ్డతల్లి యసం తృప్తి కర్థమయియుండును. మాకు మాత్రా మానాటి యపక్వాహార ముగాదివిందునకై యమర్చిన యమృతాశనమువోలె నాప్యాయన కరముగనే యుండినది.

పుత్ర సదృశుడు.

## ౯ అమృతాశనము —

### అమృతహస్తము

ఆరోగ్యసదనము: ౭౦౬.

శ్రీమతి యావనగుడి గౌరమ్మగారికి, బల్లారి. తల్లి, మామొదటి విందునుగురించి మీకు విన్నవించి యుంటిని. రెండవదిగూడ మొన్ననే సాధనా శ్రీమమందు సాగినది. అద్దానిఁగూర్చి మనవి నేయ కుండలేను.

ఈనెల 14 వ తేదీ మధ్యాహ్నము రెండవ స్నానమైన పిమ్మట, అవధూతగారు వచ్చి మమ్మును డమ సాధనాశ్రీమమునకుఁ గొని పోయిరి. అచ్చట 11 గంటలకు సరిగా వడ్డన జరిగెను. ఎస్. ఆదినారాయణరెడ్డి అనువారు \* మాతాత్తుగ మా ప క్షికి వచ్చిరి.

నాఁడు వడ్డించిన యాహార పదార్థములందు విభిన్నత (Variety) హెచ్చుగా నుండెను. ఒకచారు, రెండువిధముల యన్నములు, ముత్రైటగుల పప్పులు, నాల్గరకముల ఫలములు, అయిదు తెగల పచ్చళ్లు విస్తృత నలంకరించి యుండినవి. కూరలలో చారు, అన్నములలో విచిత్రపద్ధతి నొప్పపులిహోర, వ్యంజనములలో మామిడికాయ పచ్చడి, పండ్లలో కాబూలుదానిమ్మ, టామేటా, సీతా ఫలములు, పప్పులలో వడపప్పు, చింతరకపు వేడిసెనగలు, ముంతమామిడి పప్పు, మలి నాటి విందున నవ్యపదార్థములు.

నేను వడ్డనసాల ప్రవేశించి, నాకు నియతమైన సానమునఁ గొలుపుదీటుచున్నట్లే, యచంచల మతీదేవిగారిని జూచి, అమ్మగారూ, నేడు నేనే పదార్థము తీసిపెట్టఁ దలంచుకో లేదు. మిలిగింప నసలే యుద్దేశించుకో లేదండి, యంటిని. ఆమెగారు వికావిక నవ్వి, వద నేందుమండలమున పండువెన్నెలల మెండుగఁ గాయించిరి. ఆరగింపు ప్రారంభింపఁగనే, నా కభిముఖులు భుజింప మొదలిడిన ఆదినారాయణ రెడ్డిగారిని గాంచి, 'వంటలరుచి యెట్లు న్నదండీ' అని యడిగితిని. ఇష్టానిష్టముల నూచించు ధ్వనితో 'ఉన్నదొక విధముగా' అన్నారు జాతికగా. అట్టి రెడ్డిగారే, 'మీకు జీర్ణముగాదేమొ భద్రము నుమండీ' యని యవధూతగారు హెచ్చరించుచున్నను, దోస కాయ - వెలగకాయ - చుక్కాకు మొదలగు పచ్చళ్లును, చారును కొసరి కొసరి వడ్డించు కొనుచు పుష్కలముగ భుజించి, గట్టునఁ

\* ఒకగొప్ప శ్రీమంతుడు, నెల్లూరిమండల వాస్తవ్యుడు, ఆంధ్రాంధ్రభాషావిమరుడు, రుచ్యతమములగు నెల్ల పక్వపదార్థముల చవి, సమగ్రముగ నెఱిగిన భోజనలాలగుడు, పదేడ్లనుండి నరమల చెర్కల్యమాలనను, అజేర్ల

ద్రేచి లేచిరి. వారియాకు కడిగివైచిన చంద మయ్యెను.

నా విస్తరిలో మిగిలినవి నీతాఫలబీజములును, తొక్కలును మాత్రమే కట్టు చారన్నఁ జాల నిష్ఠముతోఁ దాపువాడెను. దానికి మించిన రక్తి నాకుఁ గూర్చునని హోళిగచారు. భక్త్యములలో నా విషయమున హోళిగలు మొదట చెప్పి, లడ్డులు తరువాతఁ జెప్పవలెను. నాఁడు అవధూతగారి యింట నెక్కరితీ సిద్ధ పఱచిన తీపారుచారు, హోళిగచారునకుఁ దీసిపోవునని చెప్పవోప.

నాటివడ్డన నాన్న (అవధూత) గారిదే. వారు చిరకాలానుభవము గల వైద్యభూషణులు, నాడిజ్ఞానమం దద్వితీయులు. ఎవ్వరెన్నో కెంతెంత పదార్థమవసరమో యంతఃమాత్రమే విస్తృతంలో ననుర్చియుంపఁ జాలుట, యొక విశేషము గూడ. 'మీరు తులఁదూఁచినట్లు వడ్డించినారండీ! మానవ జీర్ణాశయ బలాబలములఁ బడిపట్టు విద్యసయితము మీరు నేర్చి నట్లున్నదే!' అని యవధూతగారితో నవును నుడిచి, నేనును విస్తరికడనుండి లేచితిని.

మరల నీనెల 20 వ తేది వేకువ లడ్డులు (అపకృష్టదార్ద్రము) చేసి, యిచటి నాయనంగు శిష్యుని (ఏ పాండురంగారావు) తోడ, అవధూతగారు మా గదికిఁ బంపిరి. వాని యాకార విధానము, మార్దవము, మాధుర్యము, సంకుండి వెడలు నింపగుతావులు, ప్రొయిమీడఁ బరిపక్వములైన లడ్డుల కుండదు. తీసి

సావిత్రీ) కంత యిష్టముగూర్పదు. నాఁడు వచ్చిన లడ్డుకముల దా నొక ర్తయే యర డజను దాఁక కాఁజేసి. మిగులు వానికే కనుపెట్టుకొని యుండెను.

మా పంతుల (యజమానుల) వారి 20-11-38 గల జాబులో "మీ కొనఁగిన యపకృష్టహరపు విందు మా కాశ్చర్యముఁ గొల్పుచున్నది. అన్ని రుచ్యము లగు వంటకములు పక్వము చేయకఁగనే చేయఁబడుచున్నవా? నా భార్య తద్విధానముఁ దెలిసికొనఁ గుఱు మాలపడు చున్నది." అని వ్రాసి.

అవధూతగారు వారి యింట నెక్కరికిని పక్వ పదార్థములతో విందొసఁగుట సామాన్యముగ సంభవించదు. ఈ నెల 30 వ తేది వాని గురుస్వాములగు శ్రీ రంగావధూతగారి వాని కారాధనము, అట్టి సందర్భమునఁగూడ నిచ్చటికి నచ్చు బీదలకు, భాగ్యవంతులకు సముదము అపకృష్టదార్ద్రములతోడనే సమారాధన మొనర్చు తలంపు వారికి మొందు. కావున రెండుతడవలు సపకృష్టహరపు టన్ను తాశనమే మా కామెత యొనఁగినది. మీరు వానిఁ గామించు విధానము నేఁతుఁగఁగోరుట హర్ష దాయకము. మేము తద్విధానము గ్రహింపఁజాలినాము.

ఆ మార్గము ననుసరించి నా భార్య యొకటి రెండు పర్యాయములు వ్యంజనములు, చావులు నాయితము జేసెను; కాని నా కివి యేమాత్రము రుచించినవి కావు. అవధూతగారి

వ్యాధివలనను బాధపడుచు, మందుమాఁకులకై యెదువేలదాఁక వెచ్చించి, యేమిట నానఁతయు గుఱుఁగానక, యీవల రెండునెలల కాల మపకృష్టహరనియతమై నుండి, యిప్పుడిచటఁ బ్రకృతిచికిత్సఁబొందుచున్నాను. ప్రాకృత హార్యానిధానమున కివసరములగు పరికరములు స్వయముగ సిద్ధముచేయించి యుంచుకొన్నాను. రూ 120/- ల విలువగల వీరియాదిత్యపేటిక యన్నియముల నుండియొక్క మొగిని సూర్యకిరణముల నాకర్షింపఁ జాలినది.

యింట నొసర్చిన పదార్థముల మార్గవము గాని, మాధుర్యముగాని, కన్నుగనప, వాసన యించుకంతగాని, వానికిఁ దవులనే లేదదేమో! అపక్వాహారపదార్థములను మేళవించుటలో సిద్ధహస్త్యులవధూతగారు. ఇరువారిఁడేండ్లు నుండి వానిఁ జేసి చేసి, వారి యమృతహస్తముల ప్రేభులు దివ్యజ్యోతుల నార్జించుకొన్నవి. అట్టి యదృష్ట మొకటికే శాస్త్రపితచేసేని, నిర్జీవమగు పక్షభోజనముఁ గల్గనై న నాసింప నెంతటి తెంపియేని సాహసింప దలంపఁ గొనునే!

—పుత్త్ర సదృశుఁడు.

## ౧౦ ప్రమాదకరముగాని ప్రాకృత చికిత్స - భేద మెఱుంగని భిషగ్వరుఁడు

అగ్గోక్షదనము, ౧౯౩, 15-11-౩8.

శ్రీ సి. వి. నారాయణ పి. ఎ. ఎల్. టి.

గారికి, ధర్మవరము

భ్రాతృసత్తికా, సమస్యైతి కతము.

“ప్రాకృతచికిత్స మనకు పంచయమైనది కాదు. అందువలన మనసునకు చాల గడ్డముగ నగ పడును. అంత కిక్కిరించుచికిత్సను భరింపఁగల మనోద్వేగము నా సోదరిగారికి గలదా? మీ బంధువులును మిత్రులును మీ దేవాస్థితిని పలుమాఱు విచారించు చుందురు. కాబట్టి సంగతులు తెలియఁజేయుఁడు” అని మీరు 7-11-38 న వ్రాసిన జాబును పంపిన (మని యార్జరు) రూ 15/లును అందికొంటిని.

ప్రాకృతచికిత్సతో నింతదనుక మనకుఁ బరిచయములేని మాట నిజమే. కాని యది

కష్టమైనదియు కఠినమైనదియు మాత్రము గాదు. తొలత నుపవాసదినములు మూడు నాళ్లు నొకింత నిమ్మ రసముతోడనే కడవ వలసి యుండును గాన బడలికి యేర్పడుట సహజము. మఱుదినము మీసోదరి తల్లటపడు చుండఁగ అవధూతగారు వచ్చిచూచిరి. రెండవనాడు జేవతలైన నుండలేరు. అది దాటిన నిరాయాసముగ వ్రతము సాగఁ గాదు. అలత పోవుటకు శిరస్సానము మంచిది అని వచించిరి. తరువాత ఏటిలో నొకటి రెండు మునుకులు వేయింపఁగా ఆమె యారట మడఁగి పోయినది. ఉపవాసానంతరము తూకమున నేను 96నుండి 18 పౌనులు తగ్గితిని. మీసోదరి తగ్గినది 12 పౌనులు మాత్రమే. రెండవవారము చివరనుండి వ్యాధిలక్షణములు రూపుమాయఁజొచ్చెను. ఇప్పుడు నీరసము మిగిలినది.

ప్రాకృతచికిత్స మనవైపున లేదు. కావున దానిఁ గూర్చి యచ్చటివారికి భయము తోచుట వింతకాదు. ఆ విధాన మలవాటులో నుండు నీ ప్రాంతముందే కొండటి కిది చిత్రిమై కన్పట్టుచుండును. అయినను నిరపాయకరమగు వైద్యమిది. ఇచ్చటి చికిత్సకులు (శ్రీ సీతారామావధూతగారు), చిరకాలము క్రితమే దీనియనుకూల్య ప్రయోజనము గుర్తించి యనువర్తించిన సాధకులు. అవధూతగారికి తొట్టివైద్యముననే గాక, హోమయోపలి ఆయుర్వేద వైద్యములందును విశేషానుభవము గాదు. వాని మూలమున నయోచితముగ వారార్జించినది ముప్పదివేలకు మించియుండును. విజయవాటిక (బెజవాడ)యందలి వీరియాయుర్వేద నిలయమున వేలకొలది రూపాయల

వెలగల మందు లాయత్త పఱుపబడి యున్నవి. కాని తొట్టివైద్యమున వారికిగల యభిమాన మితర వైద్యములందు లేదు. ప్రాకృత చికిత్స బొత్తిగ నొల్లని భోగలాలసులకు మాత్రమే తదీతర విధానముల విరవలంబించుట. ఆ విధానములకుఁగూడ లొంగని మొండి జబ్బులకు స్వాభావికజల చికిత్సయే శరణ్యమగుచున్నది. ఆయుర్వేదవైద్యులును, ఆ గ్లవైద్యవిద్వానిదులును, వారి పత్తులునుగూడ ప్రకృతి చికిత్సకు వశులగుచుండుటయే దీనిప్రాశస్త్యమును గొప్పతనమును జాటుటకగు నిదర్శనము. వివిధములగు వైద్యములకై వేసవేలు వెచ్చించి, యన్నింట నానచెడి, సమృద్ధముఁ గోలుపోయి, బ్రదుకునం దనుమానము తోచిన వ్యాధిగ్రస్తులు పలుకములవారిపు డీ సదనమున చికిత్స పొందుచున్నారు. అందు ముఖ్యముగ నొక్క రోగిని గూర్చిమాత్ర మిచ్చట ముచ్చటింపదలయును.

అంతర్విద్రోధి (Gastric ulcers) అను పేరువులలోని పుండునలసఁ బీడింపఁబడుచున్న దావిడ, నెల్లూరుమండల నివాసిని, ఏబడేండ్ల యీడుఁగలది. జానగూడ బోవని యస్కంధసీతిలో సదనముఁ జొచ్చినది. ఆమె కొడుకులలో ప్రధముఁడు ఆయుర్వేదమునఁ జక్కని ప్రవేశముఁ గన్నవాడు. ♦ మఱొక్కఁ డాంగ్ల వైద్యమున నిపుఁడు. \* అటు లుండియుఁ బ్రకృతి చికిత్సయందు వారికిఁ గల విశ్వాసమే సజ్జనుండి లేవలేని తల్లి నింతదూర మనుఁజేసేదనినది. వచ్చిన మఱువాఁడే యా స్త్రీ వ్యాధి సుతిమించెను. అంత ప్రాణసంశయా

వస్థయు. అనువులు పోయినవనియే యిచ్చటి యెల్లర భావన. కుమారులకు తంతి గొట్టుట యైనది. సంశయాకుల స్వాంత్యలై వారు దిగి నారు. మఱువాఁటి వేకువ మరణశయ్యనుండు నా బలహీనురాలిని చన్నిటితొట్టిలో నుంచుట కెవ్వరును వెనుకంజవైవలేదు. అంతట రోగికి చలన మబ్బినది. ఆమె కనులు విప్పుటయు, నోరు తెఱచి మాటాడుటయు, గ్రమముగ నేర్పినవి. మేము సదనముఁ బ్రవేశించు నప్పటికి, ఈ వ్యాధిబాధిత గోడలు పట్టుకొని తారాడ నేర్చియుండెను. ఇప్పుడు తోడుగొని తిరుగాడు దశఁ బ్రాప్తించినది. ఆమె కిఁకఁ జేటులేదు. కావుననే ప్రకృతి వైద్యము ప్రమాదకరము గాదంటిని.

చికిత్సకులగు అవధూత గారు అభేదవృద్ధులు. వ్యాధిగ్రస్తులు పండినపక్కవై వారిప్రకృతే కూర్చుండి రోగబాధితుల వెన్ను నిమిరుచు, వారు పాటలు పాడుచుండఁ దాము పరవశులగుచుండురు. తాము వైద్యులమకోరు. రోగులలో రోగిగా నుండు స్వభావమువారిది. ఒకనాటి వేకువను కొన్ని యవసరసందర్భములను గూర్చి వారు నాగడిలో ప్రసంగించుచుండిరి. అప్పు డొక స్త్రీ చుచర సడచివచ్చి 'నాన్నగారూ, అమ్మ యేడ్చుచున్నదండీ! కష్టముగ నున్నదేమి!' అనెను. "మంచిది నాన్నా, ఆమెతో నేనుగూడ నేడ్చెదను. సవ్వెడువారితోడి సవ్వెదను. కష్టమందువారందఱు నాబిడ్డలు. తుట్టబొందువారు మీవారు. మొదటనా వెట్టినాన్నను చూశము. 'పదపద' మని వికావికనవ్వుచు, దిగ్గనలేచి, దడదడ నడిచి

♦ ఇత డీతడు తన పత్నితోఁ దాను నిచటఁ బ్రకృతిచికిత్సకుఁ దలపార్చియున్నాడు.

\* ఈతని భార్య నేడిచట అతల్లివ్యాధికై చికిత్సపొందుచున్నది.

వెళ్ళిరి. ఆయనగారి నిరాడంబరమగు వాలకము, సౌజన్యము, సౌహార్దముఁ జూచునన్ని నిమనములు శ్రీరామ కృష్ణ పెరనుహంస, వెన్నెలలు చిందు నెమ్మొమునఁ జెంత నొడ్డి మెయిఁ గూరుచుండి యింపుగుల్క భాపించు చున్నట్లు తోచునే కాని, తదన్యము గాదు. అట్టియవధూతగారి యమోఘాత్మత రసపూర వీక్షణ ప్రసారముల ప్రాపున, నిచ్చటఁ బ్రకృతిచికిత్స సాగుచుండుట యాంధ్రుల యద్భుత భాగ్యమున ననవచ్చును.

— మీ భాగ్యత.

## ౧౧ ప్రకృతి - పరతత్వము

అశోకగ్రంథనమః : లంక 16-11-38.

శ్రీ ఎల్ల మరాజు వేంకట నారాయణభట్టు  
గారికి - పరిగి.

స భా,

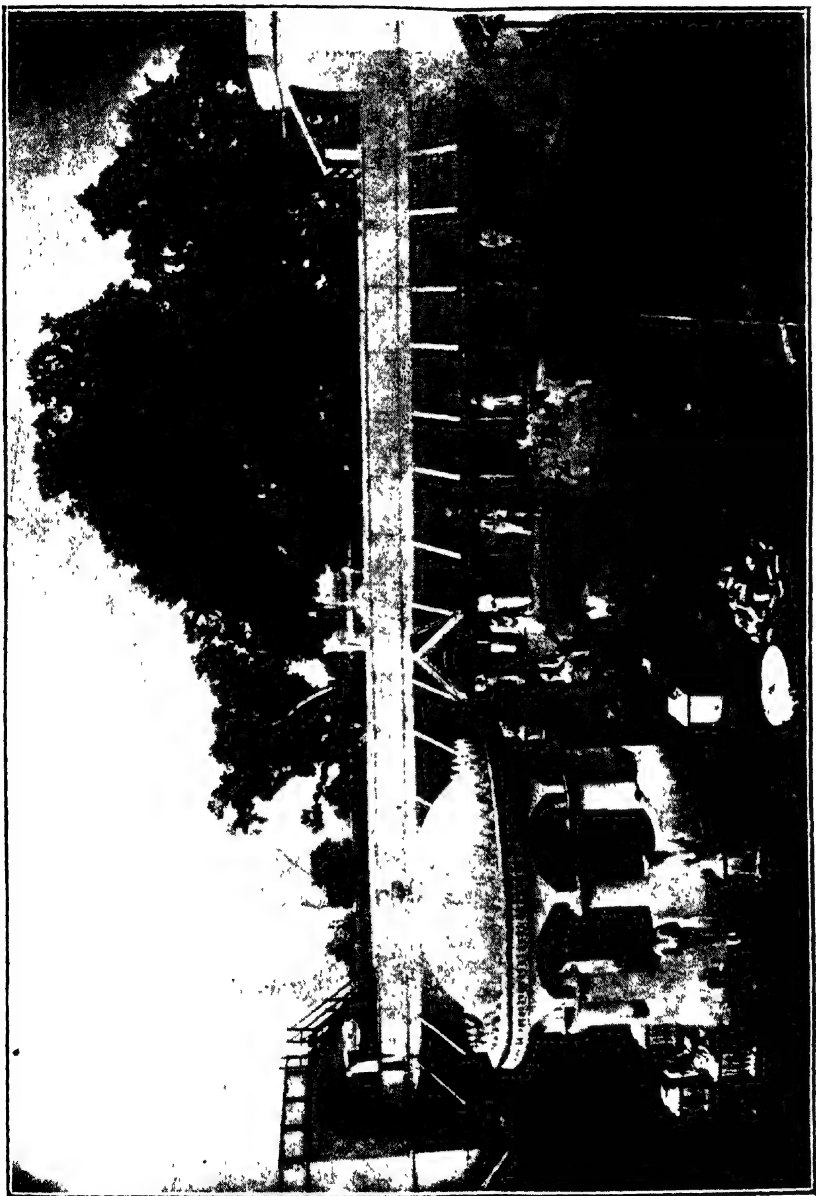
నిజము. జీవన సౌభాగ్యనుభవస్థాన మగు నా రోగ్యనదనమునఁ జేప భాగ్యము సిద్ధించుట, నాకును ముదావహమే. ఈ ప్రేరణ పరిగికి వచ్చుటచే గలుగలేదు. 1937 ననే నాలో పొడమియుండెను. అదనునకై నిరీక్షించియుంటి నంతే. ఋత్యనుగుణముగ సౌ|| సావిత్రి జబ్బు పడెను. మీరు నన్ను రమ్మని వ్రాయునప్పటి కామి లేవ లేనిస్థితిలో నుండుట మీకు దెలియును. బడిపనులతో గృహవ్యవహారము పైకొనుటవలన నాలో నస్సనబీజ మంకురించి, కృమాభివృద్ధి బొందినది. అంతఁ బ్రకృతి సేవకై స్థానాంతరము వెడల మేము మంతనములు సాగించుచు, ఎం. వి. కృష్ణారావుగారి కా విషయము వ్రాసి, వారి ప్రతిలేఖకై నిరీక్షించి యుంటిమి. ఈ సందర్భమున మీనుండి

జాబువచ్చెను. 'బక్కచిక్కి చరమస్థితిలో నుండు ఈ బీద చెలికాని యొద్ద నొకపూట కడపి పొండు.' అని యెంతయు నాదుర్దాతో మీరు వ్రాసితిరి. మా కుటుంబ పరిస్థితులను గూర్చి గ్రహించిన పిమ్మటఁ గూడ, నెంత తొందరగ వచ్చిన సంత మేలను భావమే మీ రెండవజాబు సూచించినది. మఱిమాట లేక పరిగికి వచ్చి మీకడ వ్రాళితిని. మీరు హాయిగ నుండుట కానందించినాడ కాని యస్పష్ట స్థితిలోనున్న నన్ను రమారమి 140 మైళ్ళ దివ్యునఁ గల పరిగికిఁ బిలువ వలసిన ప్రమేయ మెద్దియో తేలదయ్యె. "నన్నెందుకు బిలిపించినారంటే తోప కేదో చెప్పి సాగనంపితిని. ఇంతే" అను మీ నేటి వ్రాయునమునఁ గల వాక్యముఁ బట్టి, శోధనకై తా మాలాగు గావించి యందు రనుకొనవలసె. లోకము పోకడ పలుభంగు లందురు. అందు పరతత్త్వ విచారము సేయని వింతప్రకృతి యిట్టిద యేమొ!

మీపుస్తకము(మీరొం నాచే నిడిన వ్రాతప్రతి) నేడు నాయొద్ద నున్నది. సాంతముగఁ బరిగి లింపఁ గోరుచు, పేరుఁ బెంపులు లేని తత్కృతిని నాచేత నుంచు నపుడది యుపవాస చికిత్స యనుకోలేదు. నేనావలకే యా విషయముఁ దెల్పు పుస్తక మొండు చదివియుంటిని. అయ్యది ప్రకృతి నిలయము (విజయవాటిక) వారి ప్రచురణ మగు నుపవాసచికిత్స. మీ గ్రంథముఁ గూడ దరువాత సాకల్యముగఁ బఠించినాడను. రెండును గొన్నికొన్ని పట్టుల గొంతయంతరము గన్పట్టెడిని. చీమలబారు పంటి యక్షర పజ్జులలో, రమారమి రెండువందల పుటల విరివిగలది మీ లిఖిత

ప్రతి. అనవసర మగు మాటలప్రసారము. దాని నేబది పుటలకుఁ గురింపవచ్చును. వాచకుల కాలసౌకర్యార్థ మింక నెంత సంగ్రహించిన నంత మంచిది. గ్రంథ మంత విస్తరముగల దయ్యు చదువరికి భావము గోచరముఁ గానీ యదు. జాతీయముగాని వచన రచన, బదుగుఁ బొదుగులేని వాక్యముల కూర్పు ఏనాటి వాఁడో యే యుద్దేశముననో యేభావనతో వెలువరించిన యనుభవముల నుభయ భావలఁ దుల్యమగు పాండితీప్రకర్షగాని, తాఁబలుకఁ దలంచిన విషయమునఁ జక్కని యనుభవము గాని లేని మఱొక్కరు తిక్మకముగాఁ దెనుఁగు నేయుటచేత నెట్టివి పుట్టునో కనుఁగొన నెంచు వారి కది యొక మచ్చుగా నుండఁగలదు. ఇతఁ బ్రకృతి నిలయము వారి యపవాస చికిత్సా గ్రంథమందలి రచనము దోషభూయిష్టము. అయిన నది భాషకొఱకు ప్రాయఃబడినది గాదుగాన, నేనది యొక గొప్పతప్పుగాఁ గొనను. శైలిమాత్రము లేతపాకమునఁ బడి నది. ఇటుకలు - డొంకలు - మెలికలు, లేని సరళమగు పదవిన్యాసము. కావున భావ ప్రసన్నత కండుఁ జాలినంత వలను గలదు. ముఖ్య కారణము తత్కృత్రిక యపవాస చికిత్స నిష్ఠమెయి సాగించి యందనుభవము గడించిన సాధకుఁడగుట. మఱి యస్యభాషలోఁ జాలినంత చొఱవఁబొంది, యెరుల భావముల స్వయముగ గ్రహించి, సమయోచిత భంగి వానిని సంగ్రహించి, హితమును మితమును అగురీతి నటనలఁ బొదిగింపఁగల సమర్థుఁ డాతఁడు. పుస్తకమంతయు వందపుటలపరిమితి నుండవచ్చును. అందు స్వానుభవాంశములు ప్రాతఃప్రతిలో మీరు చొనికిన పరుల భావ

ములు పూర్తిగ సూత్రప్రాయముగఁ జిందఁ బడినవి. కావునఁ దెనుఁగున నుపవాసచికిత్స లేని కొఱంత యిప్పటి కియ్యది తీర్చవోదు. పుస్తకరూప మిత్రములుగ నుండఁదగిన హిత దాయకములగు కృతులు, గాథలఁ దడవక, జాతీయశుభ గోల్పోక, లలిత శయ్య నుండినఁ గాని, ప్రకృతి సిద్ధాంతముల యందాదరము వాసక్తియు నున్న సామాన్య జనులకు వాని లోని పరమార్థము గోచరమగుట కష్టము. ఇత మూఁడవ యంశముగఁ జనువఁదగినది వేద మొక్కటియే యని ము, నది తెనుఁగున లేదనియు, దానిఁ జనువని చెడువు నిరుపయోగమనియు, చనువఁదగిన పుస్తకములన్నియు నేమి చదివితిననియు ప్రాసంగిక అదియధార్థ కథనమే కావచ్చును. కాని చదువువేఱు. అనుభవమువేరు. శాస్త్రములు నుపఃపత్తులు సవ్యాఖ్యానముగ బట్టిపెట్టి వానినిరగ్గళధారతో గంటలకొలంది నుపన్యసింపనేర్చి, యద్దాన నౌరుల నలరింప నోపెడు చయనలచారి కర్మ పరిత్యాగము, ఆనాఁటి యుపన్యాసాంతమునఁ దనచేతి నెన్నిచూకలు రాలవచ్చునని తలపోయుచు, శ్రోతలవంక సత్కృత్యంతతోఁ గనులు పెట్టుకొని తనవైపువచ్చు భక్తులను లెక్కిడుకొనుటతో నంతఃకించు చున్నది. అనుభవమునకు రాని చదువు తూకమున నెంత యెక్కుడు భారము వహించునో ఫలమున నెంత తక్కువయ. వేదము లోకోత్తరమైన కృతి కావచ్చును. జీవయాత్ర పరిసరమాప్తి గావించుచు, నది మానవుని జన్మసఫలతఁ బొందించు ప్రధాన మార్గదర్శినియుఁ గానోపు. విద్యకు వివేకమునకుఁగల యర్థార్థ సంబంధ మనుభవవరీతి నెఱింగి దానిచే బరమాత్మ



అ రో గ్య స ద న ము, ప ట మ ట ల ౦ క .





తత్త్వము భావవీధిని నిలువజాలిన విజ్ఞానికి శ్రోతులతోఁ బనిలేదు. వాని వల్లించు శ్రమయు వానికి వలదు. సర్వ వేద్యుడగు లోకగురుని నిర్వాణమును ననుగ్రహ భాగ్యమున నిరంతరము మానవుని కనుల మోలఁ బెంపొందుచుండు ప్రకృతియే, వానికిఁ బరమోత్కృష్టముగు వేదము. యుగముల తరబడి పారంపర్యముగ సాక్షాత్కరించుచు, తన్ను జరించువారికి వలయునంత విజ్ఞాన మనునిమేషముఁబ్రసాదింప నెగడుచుండు నుత్తమోత్తమమైన యాత్మాభివృద్ధి ప్రకృతినిజూచి యద్దానఁ బరతత్త్వగరిమ నూహింపజాలని నరుడు అర్థమెఱుంగని యనుభవమునకు రాని వేదము లేన్ని పారాయణ మొనర్చినను వ్యర్థ ప్రయాసమే. కనుక తెనుఁగున లేని వేదము నపగాహనగాని మతే భావనుండియో మోతదండుగఁగ ననువదించి తన్మత సిద్ధాంతములకు మూలమునకు వినమునోయ నెవ్వరును గట్టపడకుండు గాక. ఏలన అనుభవమునకు నతీతములై యంతుగానని పగు విజ్ఞాన కోశముల, నన్యవాజ్యమునుండి, చదువరి కవబోధముగాని ఛక్కిని, సంపుటములకొలందిఁ దెనుఁగున దిగుమతియొనర్పఁ దివురుట, దించెడు వారికేకాదు; వాని మోసెడువారికిని శ్రమ కారణము. కాలమును దండుగ. భాషకుఁజేటును. “నేను పేరుగాని ప్రతిష్ఠగాని ఆపించి అడుగు పెట్టుచుండలేదు. అట్టి జీవితము నాది. ముందితకంటె నజ్ఞాతస్థితిలో లీనమై ప్రపంచ యాత్రఁ గడపిగొందును” అని తెల్పినారు. ఉట్టిపాటుగ నింత విరాగమేల జనింపనలెనో! అనలు పేరుప్రతిష్ఠలు వలయుననిన రావు. వచ్చిన వానిని వలదని తోసిపుచ్చినను బోవు.

అయ్యది ఆయా పురుషుని జన్మసంస్కార వాసనాబలము ననుసరించి కూడి వీడి వర్తించు చుండు నందుకు. ఒక విధమునఁజూడ బట్టకుఁ బొట్టకుఁ గట్టమై, యన్యలకు భారముగ నల్లాడుచు నుండిడి యునికికంటె, నొరుల కణువింతయు శ్రమగొల్పనిమాడ్కి, నాకలములఁ దిని యైన, నేయచలబిలములందో యజ్ఞాతవృత్తిని బ్రపంచయాత్రఁ గడచుకొనుటే కొంత మెఱుఁగు. కాని యీలాగు మాజీన విరాగి నిజమైనయోగి కాఁజాలడు. యోజింప కర్మ యోగియే యోగి. మఱి ఒక్కచిక్కిన చర మావస్థలో నూత్న గృహస్థుడైన యొక భాగి, తానెన్నటికి విరాగియై యోగియై ఋషిజీవన మందలేడు. ఒక వేళ నందినను నద్దాన సాధింప దగిన దెద్దియు నాతనికి నుండఁజాలదు. ఒక్క ప్రాణనంకటము తక్కు. కాఁబట్టి గృహస్థులు గనే యుండి, కర్మయోగులై మానవసేవానిరతి నోపినంతమట్టుకు ప్రకృతి నారాధించుచు, తన్మూలమునఁ బరతత్త్వము నూహించి, యానందభాగ్య మందఁజూచుటయు నూత్న గృహస్థుల కెల్లరుకు నుచిత మగు వెరవు.

ఇట్లు  
మి హితచింతకుఁడు.

౧౨ విరాగియగు నొక  
దిగంబర సన్న్యాసి కర్త  
యోగి యయ్యెను.

లంక. 29—11—38.

శ్రీ సి. వి. నారాయణ బి. ఎ., ఎల్. టి.,  
గారికి, ధర్మవరము.

భాగ్యకర్య.

మీ రాదరపురస్కరముగ వ్రాసిన 26-11-88  
గల జాబును రెండవపర్యాయ ముపిన మిని

యార్జకు రూ 15/-లు నిపుడే యందికొంటిని. నిజముగ చరిత్రీలనిన మీకుఁ బ్రీతి మొకు. అందు దేశారాధన తస్యరమతుల జీవితములు మీ కస్సంత ప్రీయతములు.

మశ్శుష్ట పరమహంస డి వ్య క థా సుధారస సేవనమునకై మీ గొప్పకుఁ దమకముఁ బొందువారిని నే నెఱుఁగుచును. ఈ లంకలో నభివనరామకృష్ణు లున్నారు. ఇచ్చటి సీతారామావధూతగారి చాలకము, సుస్థైరభారవిందము, సుసుధుర భావణము గమనించిన, శ్రీ పరమహంస మన స్మృతిపథమున సాక్షాత్కరింపకపోడు. అట్టి యీనిరాడంబరమూర్తిని గూర్చి, నాల్గు వాక్యములైన నాయనంగు భాగీశ్వరుఁ డెలుప కుండలేను. అంతరాశ్శలు, కాలానుసరణ ముగఁ దమ ప్రబోధముచే విరాగులఁ గూడ కర్మమోగులుగ నొనర్చి, లోకకల్యాణ కార్య ములకఁ బరికొల్పుచుండునటకు శ్రీ సీతారామావధూతగారి దివ్యచారిత్ర మొక్క చక్కని తార్కాణముగ నుండఁగలదు.

ఈ పురుషవద్యునిది అగ్నికల క్షత్రియ (పల్లియ) జాతి. పల్లవరాజుల న తతి. అవని గడ్డ వంశము. తండ్రి పల్లభరాముడు. శల్లి మహాలక్ష్మమ్మ. ఈ దంపతుల చల్లని కడు పునఁ బడిన కడపటి (పమనొండవ) ఫలమే యీ ప్రశాంతమూర్తి. జన్మస్థానము లంక. జననము తారణ (క్రీ. శ. ౧౮౮౪ వ) సంవత్సరము. తల్లిదండ్రు లిడినపేరు సీతారామయ్య. ఆ దినములలోఁ బరిసర గామముల రామ దండు చెలరేగుటచే, దాని స్మరణార్థమై శిశువున కాపేరిడఁబడినది.

అటునెలల నినుగుగ నున్నపుడే, మొదటి పిన

తల్లి వేంకటాచలమమ్మ సీతారామయ్యను దత్తుగా బంధకు గొనిపోయి, తాను వసించు చుండిన తన తమ్ముని యింట నుంచెను. నాటంగోలె సీతారామయ్య బాల్యము, బండ్లకొట్టలోని మేనమామ యింటనే కడచుట. బుడతని సాకటకు మొదటి పినతల్లి కొనిపోయెనే కాని, పోషణ విషయమునఁ బూర్తిగ సక్కట వహించిన వారినిద్దఱు. మూడవ పినతల్లియగు శతమ్మయ్య మేనత్త నెంకమ్మయ్య. వారైన బడికి నెళ్ళి కేదువచ్చిన బాలకుని జడునవేయఁ దలంపరైరి ఒక చెలి కాడు చేశఁ గొన్ని బటానేగింజలంచి మెటఁ బెట్టకొనిపెట్టి తాఁజనువుచుండు నొక పీఠి బడిలోఁ బ్రవేశపెట్టెను. అదియు తొమ్మిదవ యేట.

ఆ క్షిబడియందే సీతారామయ్య నాలుగవ తగ్గతి నెఱకుఁ జదివి పైయికి (బహిరంగ) వక్షలోఁ గృతార్థుడయ్యెను. అంతరము సి. ఎం. ఎస్. నార్కట్ పాఠశాలలో మొదటి కక్ష్య చెల్లినది. ఆవల రెండుమూడు కక్ష్యలు బందరు నోబుల్ కళాశాలలోఁ గడచెను. అవనిగడ్డవంశము గురుసంప్రదాయమునకుఁ జెందినది. కావున భగవద్భక్తియు సాధు జన సేవాసరక్తియు సీతారామయ్యకు ఉద్గు పాలతోనే యలవడెను. మాటలలో నాట పాటలలో క్రమక్రమముగా నవి రాణకేక్కి నవి. ఈ సందర్భమందే మొదటి పినతల్లి (పెంపుతతల్లి) తన సోదరునితో వాదులాడి తమ్ముని యింటినుండి కొడుకును వేటుచేసి, శ్మశ్రియాత్రిక భద్రాచలము గొంపోయినది. సీతారామయ్యలోని భక్తిజములు మొలచి, తీవలుపాటి, నలువలంకులఁ బ్రాఁక

దొడలగుట కది యొక ముఖ్యహేతువయ్యె ననందగును. యాత్రనుండి మరిలినప్పిమ్మట వేంటాచలమమ్మ తన గురుడైన యలవల పాటి రామదాసుగారి గృహము కొడుకున కునికిచేసినది. తిండి తీర్చాలకు వారాలు. తా నెడతెగని పారనూర్థి చింతలోఁ దవలి యెచ్చటనో యేతీర్థాచరణమందో యుండెడిది. బాలకుఁడు రామదాసుగారి యింట విచిత్ర విధమగు తెఱఁగున వలయునంత వైరాగ్య తత్త్వ మనుభవపూర్వకముగ నవగాహన చేసికొఁజాలినాడు. కాని పినతల్లి స్వగృహోనే యాయెల్లు నదిలించి, యెప్పటినిధిమున సీతారామయ్యను సోదరగృహమందునిచ్చెను.

అట్టిసీతిలో సీతారామయ్య బడికేబోవుచుఁ బ్రతి నొకనాఁడు దారిలోఁ దనకెదురగు నొకసన్యాసిని జూచినాఁడు ఆసన్యాసి రంగావధూతయని పిన్దికెక్కిన రంగదాసు. బందరు నినాసి. ఈ యవధూత సందర్శనము సీతారామయ్య వైరాగ్యవృత్తికి మఱితో దోహదమయ్యెను. అని మొదల తాతఁడుబంధునని, శిల్లయని, యిల్లని తలంపక, ఆహారనిద్రల గోరక, గురుసేనకై యుబలాటపడఁజొచ్చెను. ఆ కాలమందు బందరుపురమున దేవీభక్తుల సంఖ్య మిక్కిలము. సిలార్ జామస్తాను, లార్ మస్తాను, ఇస్కాయీర్ దాసు, టొంతర్ల స్వామొదలగువారాదిసములలో బందరు నందు వేదాంతవిచార పరులు. అట్టివా రెచ్చట నున్నారని విన్నను, సీతారామయ్య వారిని వెదకికొనుచుఁ బోయి యాభక్తుల పాదపద్మములకు నాగిలపడి తని వందకుండఁ జాలఁడు. అందు రంగావధూత యెడల నాబాలకన కగ్గల మగు వెట్టి నమ్మకము. పాశశాలా పరికరములు మధ్యాహ్న

భోజనము చేతఁబుచ్చుకొని బడికి వెళ్ళుచుండ, దారిలో నవధూత యెదురగుచో ముందు నడువఁడు. ఎంత దవ్వెస సన్యాసిని వెంబడించుచునే వెడలును. మోక్షప్రాప్తికి గురు సేవను మించినది లేదని బాలుని విశ్వాసము. అట్టి గుర్వారాధనకై నిరంతరము నవధూత యశుగూఁడలనంటి తీరుగుచు, యాతని యనుగ్రహ మేవేళాంభించుచు, సీతారామయ్య యున్నాడునివలె నయిపోయెను.

ఒడలిపై ని గుడ్డ లడిగినచాఁకి కొనంగుచు. పోషకు లిచ్చిన జీతములు బడిలో జెల్లించక బీదనాదల కప్పనసేయును. పాశశాలావస్తువుల నెచ్చటనో పాటనైచును. వాని మరలఁ జూడఁదలఁపఁడు. వలంతయు గురుని వెన్నంటితిరుగును. గురుచరణముల భక్తి యుక్తి సర్పించుచుండువాఁడు. రాత్రులు శ్రీరామ పటము నిండాగుట త్రోఁ బూజించుచుంట గలదు. తఱుచు భ్యాసమిమ్ముడై యెడలెఱుంగకుండును. పాశ్యములఁ జూడఁడు. భగవత్కథలఁ బరమప్రీతితోఁ బఠించును. జ్ఞాన దాయకములగు శతకములను వేదాంత గ్రంథములను వలైవేయుట మూలఁడు. ఇవి యాతని కొరులు నేర్చిన విద్వేబుగావు. నైజముగఁ బుట్టినవి. ఇంట నెల్లరకు, ముఖ్యముగ మేనమామకు, నీచేతలెత్తో కొప కారణములైనవి. ఆయన తఱచు వెన్ను విఱుగఁదన్నుచుండును. బడిలో నుపాధ్యాయులును నైఁపరైరి. వారును బలుదెఱంగులఁ దిట్టుచు, నిచ్చకొలందిఁ గొట్టుచుండెడివారు. వాఁకిమ్రాల సీతారామయ్య యొక మూని మొద్దు. కదలఁడు, మెదలఁడు, పెదవి గదలించఁడు. ఈ సీతిలోఁగూడఁ గళాశాలయందు దాయేట

నాతనికి మూడవకక్ష్య (గార్న మెంటు పరీక్ష)ను గెలుపుతప్పినదికాదు.

“రంగావధూత” యొక్క తిరుగుబోతు, దిక్కుమాలినజోగి అట్టివానికే బాలకుడు చెడుచు న్నాడు. దీని మాన్పుటకు బాలుని బడినుండి మాన్పించుట వెరవు” అని తలచి మేనమామ, తన యల్లుని పాఠశాలనుండి వదలించెను. సీతారామయ్య నాలుగవయన్న (చిన్నబనవయ్య), బందరు పురమునందే చిత్రలేఖ నోపాధ్యాయుడుగా నుండినాడు. అతని యింటనెంచి, చిత్రలేఖన మభ్యసించనలసినదని, సీతారామయ్యను పోషకులు చినబనవయ్య వశముచేసిరి. బాలకునకు చిత్రలేఖన మనిష్టమగుకళ. కాని బలవంత మాఘస్సానము. చేయకున్న దేహము వాయును. కావున విధిలేక మేనమామ విధించిన కొలువుగొని, వ్రాయుటకై నిర్ణీతములైన పటముల వరుస నుంచుకొనువాడు. అల్పకాలముననే వాని బరపర గీచివైచును. నోదరుడు పాఠశాల కరుగుట తడవుగఁ, దాను గురుగృహమునకుఁ దరలుచుండువాడు. అటులుండినను, చిత్రలేఖనమునఁ దాను ప్రవేశించిన రెండు (ఎలి మెంటరీ, ఇంటర్మీడియేట్) పరీక్షలలోఁగూడ, నా బాలభక్తుడు గెల్పుసిడె మండఁజాలినాడు. తదుపరి బందరుపురమున దుర్గాచలమున వైద్యునిచెంత ఆయుర్వేదమున నాడిజ్ఞానము, కొన్ని యాశుభయోగములు, ననుపాన విధానము గ్రహించినాడు. ‘నిపు గొప్ప వైద్యుడవు కాఁగలవు సుమా’ యని దుర్గాచలము వచించెనట.

ఇట్టి గెలుపులు బోత్సాహ వాక్యములు సీతారామయ్యలోని యాత్మ విశ్వాసమును

భక్తి ప్రవర్తులను ఎంతమాత్రము తగ్గింపవయ్యె. ఇతను గాటము గావింప జొచ్చినవి. విరాగభావ మాతనిలో నానాటఁ జెంపొంద సాగెను. సమస్తైహికసుఖములు నాతని భావవిధినుండి తొలఁగఁ జాతినవి. అచోట మోక్షాపేక్ష వీరమువైచి కూర్చుండెను. ఒక్క గురుపాదార్పనమే వీని దీర్పనోపెడు నత్యుత్తమ మార్గము. ఆ బాలుని పరిపూర్ణ విశ్వాసమిది. కాన భూతదయ ప్రధానముగ నుంచుకొని, యవిచ్చిన్నమగు భక్తి విశ్వాసములతో నాచార్యు నారాధింపఁ బూనినాడు. ఇట్టి శిష్యునియెడఁగూడ రంగావధూత నులు పుగ సుముఖుడు గాఁడయ్యె. ఛాతుని మనోబలము చిత్తస్థైర్యము నెఱుంగ యత్నింపక పోలేడు. అందులకై గాఢములగు బహువిధనిగూఢ శోధనలకు సీతారామయ్యను, బాల్పఱిచెనట. శిష్యుఁ డవ్వాని యన్నింట నత్యంత వినీతభావమున జయము గాంచెనట. గురుఁ డందుల కెంతయు నలర, శిష్యుని గుంటూరికిఁ గొంపోయినాడు. శిష్యబృందమునకుఁ జూపెట్టినాడు. ‘ఈతఁ డన్నివిధముల నాకు నిష్ఠుఁడును సమానుఁడును; కాన నీతని సవధూత యని పేర్కొందును. ఇది మొదలు సీతారామావధూత యనంబడు. మీరు నా. యీ యనుంగు శిష్యుని నన్ను పలెనే గారవింపుడు’ అని పలెనట. అయినను ఆచార్యముఖమున నెట్టి మహోపదేశము గాని, గురుమంత్రముగాని, యాశిష్యుఁడు సాధించినది లేదు. భక్తి రసప్రపూర్ణములు వైరాగ్యతత్త్వబోధకములు నగు పద్యములు కీర్తనలు తనకొసిన జూడలో నల్ల గురునిచే దిద్దించుకొనుచుండినాడు.

ఎలాగైనా కళాశాల విద్య పూర్తిచేయించి, కొమార్తెనానగివివాహముచేయవలయుననుట, మేనమామ మతము. ఆపాటకూటిగోడు తన కక్కటలేదనియు పెండ్లిపిచ్చియనలే లేదనియు సీతారామయ్య హతము. ఆహారమున ముప్పది నుండి యొక్క కబళమునకు తగ్గించినై చెను. వెట్టి ముదిరినది. ఇది గునుబోధవలని చెడుగు. ఇంతకాలము శ్రమపడి పెంచినందుల కింత చాలు. ఆచార్యునినుండి దూరముచేయనిచో నపనింద తప్పగు అని యెంచినాడు మేన మామ. పెంపుడుతల్లి యభిప్రాయము నదియే. ఇరువురు మన సీతారామవధూతను లంకకు దరలించి మనశ్చింత బాపుకొన్నారు.

నాటికి సీతారామావధూతలో బాల్యము గడచి, లేబ్రాయముమోపునై చినది. ఆతని మనస్సును ప్రాపంచిక వ్యవహారములలో జొన్పుటకు, సోదరులు చాల బ్రయత్నించిరి. సింగము శెట్టి నారాయణమూర్తి శెట్టి బండరున మేలి స్థానులు చిత్రింపఁగల దిట్ట బిల్డింగ్ డ్రాయింగు మున్నగువాని నభ్యసింప, నాతని కడ కీ యవధూతను బంపెనారు. శెట్టిగారు దోర్నీగముపై నాసఁగొల్పి, కళల నేర్పఁ దివీరెను. సీతారామావధూత హృదయ మా విద్వేలందు సక్తముకాలేదు. అంత సోదరు లాతని వడ్కింగమునఁ బ్రవేశపెట్టెనారు. కోత పనిలో నుంపగా పైనున్నవాని వీపు విఱుగు నట్లు తాను దిగువనుండి యుదయాస్తమాన మెడతెంపులేక అంపము లాగుచునేయుండును గాన నదియు పారము ముట్టదయ్యెను. అత్తతీ మేనమామ బండరునుండి వచ్చినాడు. తన కుమార్తెను బెండియాడక తీలదని యల్లుని నిర్బంధించెను. కన్నతల్లికంటె నత్యధికమగు

కూర్మిని జూచునది పెద్దవది నె. ఆమెయు మఱుంది నందులకు బోల్పొసఁగెను. బంధుగు లది యవశ్యకము కాదగిన దనిరి. అవధూతగారికి నోరాడినదికాదు. ఇష్టములేనియాయుద్యాహ మిరువది రెండవయేట నెంతో కష్టముపై సాగినది. అనంతరము పెంపుడుతల్లి జబ్బుపడెను. కుమారునిఁ జూడఁగోరి కబురంపినది. వెంటనే యవధూత బందరువెళ్ళి, ప్రాణావసానదశలోనున్న తల్లిని జూచినాడు. భీష్మైకాదశినాడు ప్రాణ పరిత్యాగము నేయఁ దనకు మనసున్నయట్లు పెంపుడుమాత కొడుకునకుఁ దెల్పినది. ఆవర్ష దినము, నాటికి మూఁడు నెలలతరువాత జరుగ నై యుండెను. అవధూత యా తీమానములు జననిసేవయందే కడపినాడు. సరిగా పవిత్ర వంతమగు నా పృథ్వాతతిథి సప్తమించినది యాపుణ్యమాత. తల్లికి వలయుఁ బారత్యాగ క్రియ లొనర్చి లంకకుఁ గరలినాడు తన యుడు.

ఈ సందర్భముందే భార్య రజస్వలయై యింటి కడప త్రొక్కినది. సీతారామావధూత యిది తెలిసి, ఖిన్నుడైనాడు. పత్నిని జేరఁబిలిచి 'నేను వలదనుచున్నను మీతండ్రి బలవంత ముగా నిన్ను నాకుఁ గట్టెను. మానముతో వెడల సిరికరించుకొన్నాను. నీతోడి తగులము నాకు వలదు. వేటొకని పెండ్లిచేసికోడగును' అన్నాడు. అందుల కా సాధ్వి మిగులఁ బల వించినది. మియుఁ బెండ్లాడినాను. కష్టమో సుఖమో మీతోడనే యనుభవించెను అని నుడివినది. పిమ్మట నవధూత, యామెను దన సోదరుల కడ నునిచి, మానవృత్తము పూని యిలువిడిచి పోయినాడు.

అది మొదల లాతని కొక్కచోటలేదు. నిల్విన

తావున నిలువడు. బట్టకట్టడు, తిండి తాళడు, నోట నెవ్వరోమియుంచినను మాటు మాట లేక మింగివైచును. కొండల కోసల నదుల నడవుల నంటి పేరెములు వాటుచుండును. క్షిప్రానదీ తీరమునంగల యిసుక బయళ్ళయందలి కెల్లుగడ్డలో పడక. అందే విలుగు తలుగు లేని పరుగు. కావున జను లాతని రెల్లుసామి యని పిలువజొచ్చినారు. తాబూనదీ కాష్టమానము గాదు. మాటాడకుండిన మోక్షిని యెంతు రేము. మాటకు బదులుమాట పలుకుట బాగని మన రెల్లుసామి తలంపు. పుచ్చకు లడుగుటే తడవుగ, దగు సమాధానములు పడ్యరూపమున జెప్పట యాతని కాచారి మైనది. ఇది తెలిసి, ఉనుళ్ళ పుట్ట పిడిలిపట్టు పలు దెసలనుండి పరిసర గ్రామవాసులు వచ్చి పడజొచ్చిరి. తమ యుద్దేశములు శలించునో శలించవో, పోయిన దొరకునో దొరకవో, బిడ్డలగుదురో కారో, చెఱునుండు తమవారికి తోడనే విడుదలయగునో కాదో, ఇత్యాదిగ ప్రశ్నలవర్షము గురియింప జొచ్చిరట. ఆ ప్రశ్నలకెల్ల రెల్లుసామి సూటియగు సమాధానములు చెప్పచుండెనట. చెప్పినవి తప్పక జరుగుచుండెనట. ఇట్టి వదంతి యీ ప్రాంతమున నధికము. అపు డాతని దివ్యచక్షువునకు గోచరింపని సూక్ష్మవిషయము లేకుండెనని పలువురభావన. ఈ మానవత సందర్భము ననే కొన్ని ప్రశస్తకార్యము లొనరింప, నీ రెల్లు సామిగారి యంతరాత్మ, యాతని బ్రబోధించివది. ఈ ప్రబోధము ధర్మసత్యము, ధర్మవైద్యాలయము, ధర్మవిద్యాలయ, దేవ మందిరము, పరిశ్రమ చికిత్సా సదనము

నెలకొల్పి, తన్నూలము న మానవ సేన యొనరింపవలెనుట. ఆ ప్రబోధము ననుసరింప, దీర్ఘానించుకొని యవధూత యా ట్లొడ్లకు బిమ్మట వ్రతము చాలించి నట్లు తెలియుచున్నది. మానవత కాలమున దానును మానమున ప్రధానించి, యవధూతను శుశ్రూషించుచుండిన పండ్రోడొడ్డ బాల యొకర్త యుండెను. ఆమె నాడు కనకదుర్గ. నేడు జ్ఞానాంబ.

సతారామావధూత కష్టము పలువురు శిష్యులును శిష్యురాండును గలరు. పొట్లగారి పున్నమాంబ, మోదుగనల్లి సీతమ్మ, నాచిపెట్టి హనుమయ్య, ఆత్మగారి రామమోహనరావు, సింగిముసెట్టి నారాయణమూర్తిపెట్టి, పెన్నా నరసింహము, అవనిగడ్డ సత్యనారాయణ మున్నగు వారావర్ణమునకు జెందినవ్యక్తులు. అవధూత వారిని శిష్యులని యనుకోడు. బిడ్డలని యెంచుచుండును. వారు సయిత మవధూతను 'నాన్నగారనియే సంబోధింతురు. ఇప్పుడెల్ల ప్రాంతముల వారికి నీ సీతారామావధూత నాన్నగారై పోయినారు. సంత గానని పలువురు బిడ్డలతోడి యిమ్మహానీయుడు. అందు పురుషసంతతి కంటె స్త్రీ సంతానమే మెండు.

మానవతము చాలించి యవధూత లంక చేరెను. సోదరు లందాడ సవిభక్త కటుంబ ముగనే యుండిరి. అగ్రజుడగు రామస్వామి ఆధ్యాత్మిక విచారసిద్ధుడు. ఆతని యాజమాన్యమందుండి సంతదాక గృహము వేదాంత చర్చలతో మాటుకొనుచుండెడిది. భక్తవర్ణమున కెల్ల వేళల నా యిల్లే కొటారు, ఉదయము రాచిసప్తమి, నడు

రేయి మీటివరగాని యాత్రను. అతిథులకు సభ్యాగతులకు ధర్మాన్న సత్కరిమిది. సంపాదన సామర్థ్యముగాదు. నిలువయుంచుట యంతకంతెను లేదు. కాబట్టి విభాగసందర్భముల నన్నదమ్ము లింట్లవంచుకొని రంతే.

సీతారామావధూత దృశ్యపూర్ణము. పెంపుపెంపుతో జెప్పక దగిలంత యాస్తి యేగియు నుండలేదు. ఉన్నకొంతెము నకుపు సాములకు, గుడ్డగురులకు, పెంపు పరంతులములకు వినియోగపడినది. పెంపుకు మిచ్చియున్నందున పితౄష్టతమం దాతనికి హక్కులేదు. కనుక సర్వోపయోగ సచంచలమతీ దేవితో, నొక సత్కరిమున గాఢమర ముండవలసినది, మనయవధూతకు శివపదయ్యెను. ఆతడు నిరుద్యోగి. రాబడి పూజ్యము. సంసారము గడవదు. శమ్ముని యాయభాగ్యశ్రీతి సోమలకు కనికరము గొల్పినది. తలకు నెలకు రెండేసి రూపాయ లొసంగి దొడ్ల నియ్యకొనిరి. ఇరువురి జీవిత కది చాలదు. అందు బతి యపక్వాహార. పత్తి పక్వాహార. ముఱియిరువురు, ఆత్మారి జగన్మోహనరావు, సింగముసెట్టి నారాయణమూర్తి సెట్టి యను వారలు నెలనెల చెట్టి రెండేసి రూపాయలు సాయము చేయచుండువారు. వీరు బందరు మిత్రులు.

అన్నగారి తోడ్పాటు అల్పకాలమందే యంత రించినది. కడుపు కడచుట కష్టతరమయ్యెను. ఒకప్పుడు మూడుదినము లాకులుంబము వరుసగా నిలుపువవాసము చేయనయ్యెను. నాల్గవ నాటి వేకున, నొకపురుషుడు సీతారామావధూతను బిలిచి నాల్గరూపాయ లాతినిహస్తాంజలి నునిచి, దేనికైన వాడుకొమ్మని చెప్పి వెళ్లె.

నట. అనుకోని విధమున నై ససాయమది. ఆలాగు తోడ్పడిన దాత, కొమ్మ సీతారామయ్య యను పేరుగల కమ్మకులజాడు. ఆవల నుద్యోగ వాంఛ యవధూతలో సంకురించెను. విజయ వాటికాపురమున దా నావతికే నెలకొల్పి యుండిన రామమోహన ధర్మవైద్య నిలయ మందే కొలువొసగూడినది. మానవేతనము తొలుత రూ 16/- మాత్రము. క్రిమముగ నదియే ముప్పదిరూపయ్యములదాక జరిగినది. అంతర మవధూతకు తొక్కినైద్యమున దృష్టి పాతెను. అందు మేలిచోటవ యేర్పడినది. క్రిమక్రిమముగా ఇతర వైద్యములు తగ్గించుచు దానిని నొచ్చింపజొచ్చెను. ప్రకృతి చికిత్స యనిన ప్రాణిప్రియ మవధూతకు. ఎవ్వరేని దాని నే మాత్రము నిరసించినను, అవధూత మనస్సు కలుకు మనును. అన్యులవలె చికిత్స కింత యాయవలెనని మొదటనే నిర్ణయముచేకొను విధై అవధూతనేర్చునకంద ని తీర్పు బాగుచేయుట మాత్రమే తన పని. రోగుల యారాటము రోగము నయమైన జాలునని. వ్యాధి బాధితుల కష్టాంబుధినుండి గట్టెక్క బాధితులు సాగించుచు, వారిని మన సార నేవించు పుణ్యశాలి మన యవధూత. ఆ ప్రేమబాంధవుని యమతహస్తము సోకినజాలు, గుణము బొందెర మను విశ్వాసము రోగులకు సహజము. కనుక నేయయాచితముగ వేలతరబడి గడింపజాలె నీవైద్య చూడమని.

లంకలోను బెజవాడయందలి గొర్నరు పేటలోను ఆయుర్వేద వైద్యాలయము లీ యవధూత కున్నవి. వైద్యవృత్తియందు నెలకు రెండు వందలదాక రాబడి యుండెడిది. ఆయుర్వేద



నైద్యమున నవధూతకుల య క్క ఆ నానాట నశించుచున్నది.

ఆతడిపుడు దాని కంత సుముఖుడు గాడు. కార్నరు పేటలో, దాను స్వయముగ గట్టించిన మేడలు మూడు. వానియడైకింద నెల కొక వంద వచ్చుబడిగలదు. లంకలో సాధనా శ్రమ మను మనోముగు సాధరాజము, అతి ఘలపాలి పారిజాతమై, యవధూతకు నివాస గృహమై యలరారును. దాని మేడపై ధర్మ గృంథాలయ మొండు నెలకొనియున్నది. అవధూత సంస్థాపన లగు ధర్మసత్రిము, ధర్మ వైద్యాలయము, ధర్మప్రకృతి చికిత్సానిల యము(ఆరోగ్యసదనము)సాధనాశ్రమమునకుఁ బరిసరమందే నిర్మింపఁబడినవి. ఆరోగ్య సదనమున సయితము గదులయందై నెలకు వంద రూపాయల యాదాయ ముండునని తలంప వలనుగలదు. ఈవరుమాన మాయా సంస్థల పెంపునకుఁ దదాశ్రీతులకు, కార్యకలాప ములకొఱకు, వినియోగపడుచున్నది. పై నిర్మాణముల కెల్ల పెట్టుబడి నలువదివేల రూపాయలకు తగ్గియుండదు. ఆరోగ్య సదన మందింకను తయ కుష్టు మున్నగు రోగులకుఁ బ్రత్యేక గృహము లవసరము. బహిష్కలగుస్త్రీ లుండుటకును, ప్రకృతిచికిత్సా సాధనములు పదిలపఱచుటకును వేర్వేలు గదులు వలయును. పార్థన మందిరముగూడ నొకటి యావశ్యకమే. ముఖ్యముగా మరుగుదొడు లేని కొఱంత సదనమునకు మిక్కుటము. ఇవి యన్నియు చేశీయుల సాహాయ్యసంపత్తిచే సుసాధ్యములు.

ముత్తైగలగు (హోమియోపతి - ఆయుర్వేదము - ప్రకృతి) నైద్యములలో చొఱవ

గల్గించుకొని, ముప్పదేండ్లుగా పరహిత జీవనముఁ గడపి, వేలకొలది రోగుల నిరామయులుగ నొనర్చి, వేనవే లాజ్ఞించి, మానవశ్రీత సందర్భమున నంతరాత్మ ప్రబోధించినటుల పంచప్రతిష్ఠలు గావించి, మానవకల్యాణము నకై పాటుపడఁ గంకణముఁ గట్టికొనిన సంకల్ప సిద్ధుడగు వినిర్మలకర్మయోగి, మన సీతారామావధూత.

తమ భ్రాత.

### ౧౩ ఉ ప కా ర స్త తి

హవగి కేశగిరిరావు ఒంగోలు, బళ్లారి.

3-12-38.

పితృసదృశులగు శ్రీ సీతారామావధూత

గారికి కృతజ్ఞతా నీకే ప్రణామములు

నేను మీ కొమార్తతోడ నిప్పుడే బళ్లారి చేరితిని; కాని యింకను సదనమందే యున్నట్టును మీచెంత వసించినట్టును మీతో నిష్ఠాగోష్ఠిగా నున్నట్టును మనసున దోచుచునే యున్నది.

వ్యాధి బాధితల యెడ మీరు కనంబఱచు నానరవిశ్వాసములు పరిమితములు గానివి. రోగులకు మీరు పథ్యసానాదులు నారోగ్య విధులు శాసించు నైద్యాధికారులుగారు. వారికి నూడిగ మొనరింప వరమడిగి పుట్టిన యవతార మూర్తులేము! సదనవాసుల జాబుల నెప్పటి కప్పుడు విజయవాటికకుఁ దీసికొని వెళ్ళుటకు, నితరప్రాంతములనుండి వచ్చు 'టపా' మోసి తెచ్చుటకు, సదనమున దాని 'బట్టాడా'. గావించుటకు, నొక్కొకరికి వలయు తొట్లు, పీటలు, కొబ్బరి బొండ్లములు, పెంకాయలు, ఫలావళులు, నన్యములగు పదార్థతతులు బండ్లు గట్టుకొని తోలి సదనవాసులకు సర

భారాచేయుటకు జీతము బ్రతైములేని, విధి విరామములుగానని-నేవాధురంధరు లారోగ్య సదనమున నెవ్వరనిన, నాన్న (సీతారామావ ధూతే)గానే యని గృహింపని జడ బుద్ధు లుండఁజాలరు.

ఒరులమాట యటుంచినను నాయనుభవమిది. నేను మీకు బూర్తిగఁ గ్రొత్తవాడను. నన్నుఁ గూర్చిన యన్యుల సిఫారసులు మీకు లేవు. అయిన నేనన్ని హితబంధువునకుఁగూడ సంతటి యాదరణము జరిగియుండదు. విశుద్ధవాయు పృసారయోగ్యమై మనోహరమగు మేడగని నాకు నునికి. సదనమున నుండిన దినములలో మీవిందు లారగింపని వారము మాకు సహి. నడుమనడమ సవనరమని తోచి సభుజ్యై అపకృత్యంజనములు, గోధుమర్కొప్పలు, లక్ష్మలు మా గడకి దిగుమతి యగుచునే యుండినవి. కల్పమురాయి మొదలుచేసి, శౌతిగుడ్డలు, రంగుసీసాలు, గ్రాహముపైయ, ఆవిడిబాష్ప, కులచీ మున్నగు విస్తృతపురిన్నియు మాకు చేతి డబ్బునుండి వచ్చినవి. బాహులో మాకు దొర కిని చీకి తాగ్గంధములు, సన్నెల యడ్డాలు నొసంగి, మమ్మెంతయుఁ బోషింపించినారు. బీదలకు మీవలని సాయ మసల్పము.

‘మాకు పరంగిపండ్లు కొనిపెట్టు నాన్నా’ యని మీ కొమార్తె యడుగుట తడవుగ, సంగతి, వాడెల్లె గాలించి చూచి, యందవి, యమ్మ కిమునకు రాకున్నను, బెజవాడ పురప్రము ఖులు శ్రీయుతులు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య ప్రభృతుల గృహములందు యాచించి యమ్మత గుళికల బోలు స్వాదుఫలముల నేరి కొనితెచ్చి మా కోర్కెఁ దీర్చిన మీ వాత్సల్యము, విలువ గట్టలేము. అనివార్యకార్య

కలాపముల నడుమ వెంపరలాడు మీమానస మిట్ట స్వల్పవిషయములలోఁ గూడ నెంత గుఱికల్గి యుండునో, యదియే మము బొంట్లకు లక్ష్మీభూతమగు విశేషము.

నే నీవఱకుఁ బలుతడవలు బెజవాడపురమునకు వచ్చి యుండినవాడను. మీరు సల్లనివారో తెల్లనివారో యెఱుంగను. మీ యునికి మను కులఁ గూర్చి యపచితయేని విని యుండ నైతి. ఈవార్యయము మీ యారోగ్యసద నము ప్రవేశించి, యత కుగ్రామమందు ఇంత మహత్తర కైంకర్యము జరుగుచుండుటఁ గాంచుట కత్యస, నాకు సవరిమితమగు నబ్బు రమేకలిగింది. నేను లంకచేయు జేరకముందే, మీ కూలైనని విని, విచారమందితిని. శేఫ మాపోవస్తవని, సదనవాసులు గడియలు లెక్కించుకొనుచు వేచియుండిరి. మోఁకాలు దిగని మొలగుడ్డి, సత్సన్మలము జాబని పై నెల్లె. ఏమ్మి భిషగ్గత్తములుగఁ బ్రకటిం పవు. స్థలాంతరముననుండు చెలికాని కొక కాన్లువాఁడముచు, తలచుచికొని కూర్చుండి యుండిన నాకిడకు, నిట్ట వెట్టిబాగుల వేస ముతో వచ్చి, ‘మీనేనా నాన్నా, బల్లారి నుండి వచ్చినవారు’ అని యేమేమో ప్రశ్నించుచు నెదుట నిల్చి యుండ, చూచియుఁజూడని చూపులతోఁజూచి, జేను లెండి జేనులెండి అని తలయాడించుచు, నా వ్యాతపనిలోఁ దవిలియుండినవాడను. మీరు సీతారామావధూతగారని మీ యనుచరులు సూచించు సందాఁకి, మిమ్ము లక్షించిన వాడఁగాను. ఇది నావలన మీకు జరిగిన మొట్టమొదటి సత్కారము. కార్యతత్పరమతి

నగుట, నిట్లు మీ పట్టునగుజీయుంపకుండమి, నన్నితడవలో జరిగి యుండును.

సదనమున రోగులేమి, వారి యనుయాయు లేమి, తెల్లవాలుట తడవుగ మీరాక్షా వార్చియుండెడివారు. నేనన్నచో తత్సమ యోచితమగు సనుషాన వశుడనై, యేధాతి క్రియయందో, యే యాసనస్థాయిలోనో మగ్నుడనై యుండఁ, జప్తుడుగాకుండి మీరు చేరవచ్చి, నాచేతులను కాళ్ళను మీ చల్లని పాస్త్రపల్లవములనంటి, విన్యాసదోషముల నర రించి, యల్లన గడి వదలిపోవు చుండెడివారు.

అది డిసెంబరు మొదటితేదీ. లక్ష్మీవారము. పవిత్రోపంతమగు పూజాసమయము. నానాస్త్రి దేశములనుండి వచ్చిన శిష్యుకోటి, నాధనాస్త్రి మమునఁజేరి, మిమ్మును మాతృశ్రీగారిని పీట లపైనుంచి, స్వర్ణరజతపుష్పములచే పాదార్పణము సల్పుచుండిన ప్రపూతనందర్శి మది. నేను మాతృము కిటికిరన్నానాదుల నారోగ్య సదనమునుండి కాలుగడల్పనైతిని. కొన్నిసమ గడదాఁక నన్నెనలేని కూర్చొమ్మెఁ జూచితిని. ఈ నిర్హేతుక జాయమాన కరుణ మీకేలని యమ వలయునో! అత్యంత భక్తుఁడు సనుషేయాను షానానురక్తుఁడు మీవిశాలదృష్టి కొక్క చందమగునో? ఉండనోవు.

నిన్నటి (డిసెంబరు రెండవతేది) మధ్యాహ్న మెప్పటివలె, మీ భవనమున మాకు మన సార నాతిభ్య మిడునపుడు, మీపుల్కికు చీరలు జువకలు నొసఁగి మన్నించునపుడు, మా వస్తువులు సదనమునుండి సాధనాశ్రమ మునకు నటనుండి బెజవాడ యాయురేద

నిలయమునకు, దానినుండి స్తేషనునకు బండ్లు కట్టి సాగించునపుడు, ప్రతీదిని (శుక్రవార) మనికూడ గణింపక పట్టణమందలి వాడ వాడయు మమ్ము వెంటనిడికొని తిరిగి శాల కుని లీల సమితోత్సాహమున మీరు దాల్చా నైచుచు వెళ్ళునపుడు, శ్రీ దొనకొండ లక్ష్మీ కాంశకవి ప్రభుత్వలతో బెజవాడ స్తేషనులో మమ్ము వీడ్కొనునపుడును భావావేశవశు డనై, నేనేమియుఁ బలుకనోపనైతిని. కాని మీ నిరాదంబర నేవానక్తి, సుభద్రముగ ముద్రితమైన గా హృదయపటమునుండి, యే నాడును మాయజాల నని మనవి.

ప్రకీర్తించుట,

నీ రి పి తం జ నే యు లు .

## తుదిమనవి

లసలు నాదేహము సహజమగు సస్వస్థతకు నాలవాలము. కష్టస్థితిలో నేఁటట మూడు నెల లైన నది ప్రశాంతిని గోరుచుండుట గలదు. గూఁడువిడిచి కిసలుటకుఁగాని కొలువునాయట. గత వత్సరమే ప్రాకృత చికిత్సనైపు నాదృష్టి మరలినది. పుట్టన దీయేట పాలివ'నితెంపు. గూడకాదు నాడును విడఁగంటిని. అందునలన నాబ్రదుకునుగూర్చి స్వజనులకు సుహృదులకు నందియము తప్పదాయఁగాఁబోలు. ప్రవాస మందుండిన నాకుఁ బరామర్శతో వ్రాయఁ బడిన జాబులు పెక్కులు. విడివేళలందేకాకి విషన్నావస్థలోను నను విస్మయింపక, నాయెడ నెడతెగని కనికరము నెఱపిన, యాత్మీయు లగు బంధుమిత్రులకెల్ల నాకై మోడ్చు.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు			గ్రామీణము	
	జల	జల	ఇతరులకు చందాదాగ్గ	
	ఇతరులకు చందాదాగ్గ		ఆనుభవయోగగ్రంథము	1 40 1 40
శ్మి	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు	
శుక్రశయము	0 12 0	0 8 0		
వేదాంతము, ఇతరములు			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
			ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 180
				చందాదారులకు 120
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
విద్యుత్చాకిరీవము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి
యొన్ని ప్రకృతిము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 280
చికిత్సాగ్రంథము			ప్రకృతి 16వ	ఇతరులకు 140
				చందాదారులకు 100
1 భాగము	0 8 0	0 5 0	17, 18, 19, 20	ఇతరులకు 300
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		చందాదారులకు 280

## Dr. BABBITT'S HUMAN CULTURE AND CURE IN 5 PARTS IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexuality and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.			
Pre-publication price (To be paid in advance)	....	....	Rs. 10
Post-publication price	....	....	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

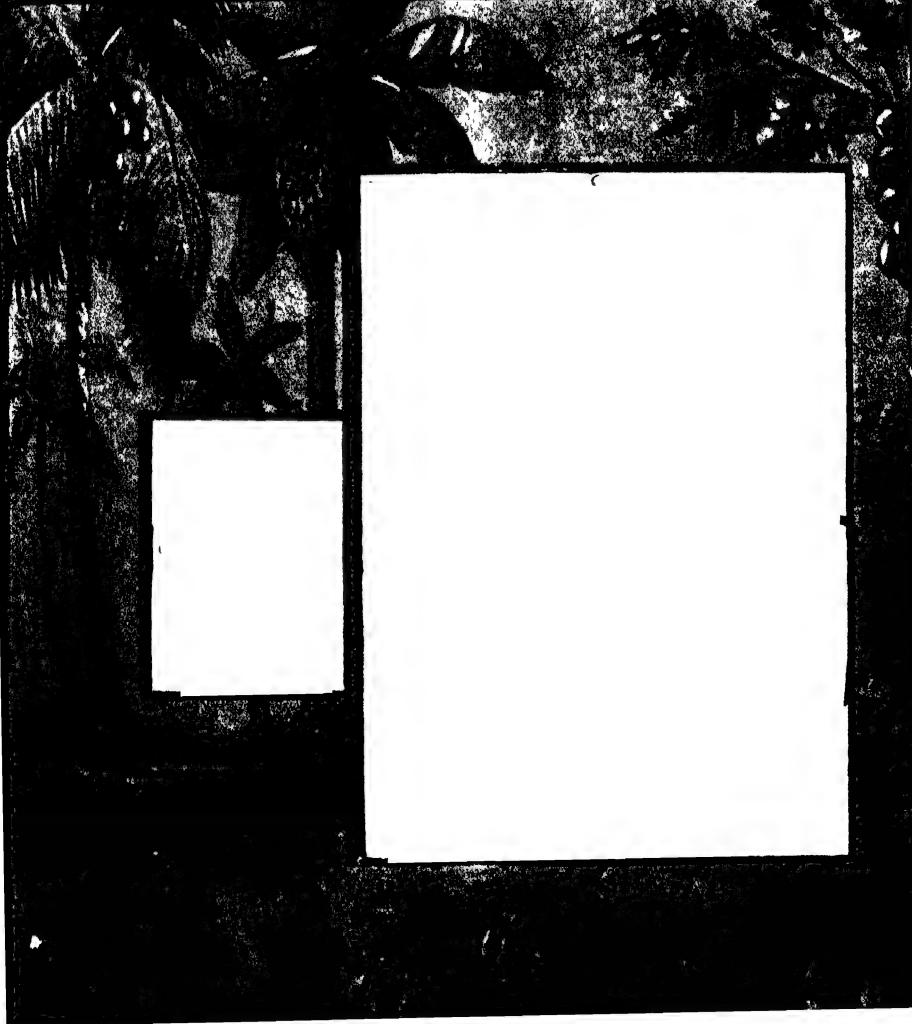
The Chromopathic Institute,  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.





# ప్రస్థితి

సేదత్రి సహజ ప్రైవేట్ మాస పత్రిక



# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదారుకు
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాథమిక ప్రభావం	2 0 0	8 0
వ్యవచిత్త	0 6 0	4 0
వ్యవచిత్త మంజరి	0 6 0	4 0
వ్యవచిత్త ము	0 5 0	4 0
వ్యవచిత్త ము	0 6 0	0 4 0

## జలచికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణ వైద్యము	3 0 0	8 0
లక్ష్మణుని జలచికిత్స	0 12 0	8 0
వైద్యము జలచికిత్స	0 12 0	8 0
తొట్టిస్తాననియునుములు	0 6 0	4 0
దాండాచికిత్స	0 4 0	4 0
వేడినీటి కాపు, ఉష్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
ఉష్ణ పానము	0 6 0	4 0
సూర్యమున దీపకము	0 2 0	1 0

## అహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వచారభాషావిజ్ఞానము		
(కొర్రునిగూర్చు)	1 8 0	0 0
అహారము 1 భాగము	0 1 0	8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	3 0
పచ్చిపండ్లలనిపయోజనములు	0 12 0	8 0
తెల్లపండ్లలని పయోజనము	0 6 0	4 0
తెల్లగు విషతుల్యము	0 6 0	4 0
జలచికిత్స	0 3 0	2 0
పమర సాహిత్యము, పాన సాహిత్యము	0 2 0	1 0
అహారశాస్త్రము, పాన సాహిత్యము	0 2 0	1 0
అలూయినియుం పానము	0 2 0	1 0
భోజన విధానము	0 2 0	2 0

## దురభ్యాసగ్రంథములు

జీవహింస	0 4 0	3 0
అనుభవానందము	0 12 0	8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పాన ముట్టు - ముక్క-పాడు	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
కొప్పవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0

	జల	వెల
	ఇతరులకు	చందాదారుకు
బీకాను వేదము	0 2 0	0 2 0
బీకాను వేదము	0 2 0	0 2 0
పానము పుస్తకములు	0 0 3	
అహార శాస్త్రము		
అహార శాస్త్రము	0 5 0	
అహార శాస్త్రము	0 8 0	
అహార శాస్త్రము		
అహార శాస్త్రము	0 5 0	

అహార శాస్త్రము	0 3 0
అహార శాస్త్రము	0 4 0
అహార శాస్త్రము	0 3 0
అహార శాస్త్రము	0 0 6
అహార శాస్త్రము	0 0 6

## వివిధ చికిత్సాగ్రంథములు

అహార శాస్త్రము	0 0 6
అహార శాస్త్రము	1 4 0
అహార శాస్త్రము	2 8 0
అహార శాస్త్రము	1 8 0
అహార శాస్త్రము	1 8 0
అహార శాస్త్రము	1 4 0
అహార శాస్త్రము	1 8 0
అహార శాస్త్రము	0 6 0
అహార శాస్త్రము	0 6 0
అహార శాస్త్రము	0 6 0
అహార శాస్త్రము	0 6 0

అహార శాస్త్రము	0 0 0
అహార శాస్త్రము	0 10 0
అహార శాస్త్రము	8 0
అహార శాస్త్రము	0 5 0
అహార శాస్త్రము	0 1 0
అహార శాస్త్రము	0 4 0

నంవక్సర చందా  
రు 3-0-0

# ప్రకృతి

విడిసంచిక  
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

ఆక్టోబరు 1939

సంచిక 10

ఆరోగ్య గోష్ఠి

21 వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవము

5 వ హనుమయ్యగారి వర్ధంతి, 9-8-39.

సుప్రసిద్ధులైన తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడు గారి అధ్యక్షతకింద వైభవముగా జరిగినవి. ఉదయం రైలుతప్పిపోయినందున తల్లాప్రగడ ప్రకాశరాయుడుగారు రావటం ఆలస్యమై నందున బ్రహ్మోపాసన శ్రీ పాలవ ర్తి సర సింహంగారు జరిపిరి. వారికిగూడపాటి సత్య నారాయణగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మోపాసన యందు శ్రీమతి జ్ఞానాంబ, డి. వెంకయ్య, వీరాస్వామి, పాలవర్తి ఆంజనేయులుగార్లు పాల్గొనిరి. సాయంత్రం సభలో పాలవర్తి ఆంజనేయులు, వాడపల్లి మురహారావు, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి, బొడ్డుపల్లి సర సింహం, అడుసురుల్లి వెంకట కృష్ణారావు, వుచ్చా వెంకట్రామయ్యగార్లు పాల్గొనిరి. వార్షికోత్సవ వ్యయములకై మోర్టోట ప్రకృతి చికిత్సాలయోధివత్తులైన శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు రు 15/-లు విరాళముగా నొసంగి సహాయపడిరి. వాటికి మా కృతజ్ఞతా పూర్వక వందనములు.



సంపాదకుడు

వార్షికోత్సవమునందు పాల్గొనిన మిత్రులకును పెద్దలకును, అధ్యక్షులకును మా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొను చున్నాము.

యోగిరాఘవేంద్రగారి విరాళము

ప్రకృతి పత్రికా నిర్వహణమునందు మేము పడుచున్న యిబ్బందులను గమనించి శ్రీరాఘవేంద్రయోగిగారు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారి ద్వారా వార్షికోత్సవమున కిచ్చిన రు 15/-లు గాక పత్రికాకొరకై విరాళముగ రు 25/-లు



మాకు పంపియున్నారు. వారి సహాయము చాల గొప్పది. ఏమనగా వారు శ్రీమంతులు గారు. రాబడికొద్ది. అందులోనే మాకు సహాయము కూడ చేయగలుగుట వారి యాదా ర్యముయొక్క గురుత్వమును వెల్లడించుచున్నది. శ్రీ యోగిగారికి మా హృదయపూర్వక వందనములను తెలుపుకొనుచున్నాము.

### ప్రకృతి పరికాధిపకుల సంకల్పము

ఈ సంవత్సరాంతములోపల ఆరోగ్యతత్వము ముగియును. అప్పటివరకును స్వీయచరిత్ర నెలకు నాలుగుపేజీల చొప్పుననే ప్రకటింతుము. స్వీయచరిత్రలో అనేక ఆహువిషయిక పరిశోధనలున్నవి. అవి ముందుముందు రాగలవు. పాఠకులు కోరుచున్నందున సంపాదకుడు ప్రతినెల ఒక్కొక్క రోగమును గురించి విపులమైన వ్యాసములను 1940 సంవత్సరములో వ్రాయుచుండును. గ్రంథములు పత్రికలో వేయ నాచారము మానవలయు సహకొనుచున్నాము. ఈ విషయమై చర్చించుట 15-10-39 తేదీన కార్యాలయట్రిపు థవనములో సాయంత్రం 3 గంటలకు ఆలోచనసభ జరుగును. అభిమానులెల్లరును దయచేయవలెను.

### టీకాలబెడద

తెనాలి తాలూకా దంతలూరు అగ్రహారములో 21-9-39 తేదీన పుచ్చా వెంకట్రామయ్య ప్రభృతుల పిల్లలను టీకాలకు హాజరు పెట్టవలసిన దని సర్కారువారు నోటీసు జారీ చేసినారు. వారు తాము ప్రకృతి చికిత్సావలంబకులమనియు; మందుయొక్క వాడుక లేకుండా తమ యింట్లో రోగములు వచ్చినవారికి నీటితోను, మట్టితోను, సూర్యకాంతి

కొందుమనియు; బిడ్డలకు పుట్టినదాదిగా ఒక ఉగ్గుగన్నెడు ఆముదమైనను వాడుటలేదనియు, అట్టివారి టీకాలను వేసినయెడలపదలు వచ్చుననియు; వాక్సినేటరుగారు అట్టి ఆపదలు రావని తాముహామీ యివ్వజాలమని చెప్పిరనియు; హెల్థుయిస్పెక్టరుగారు గాని వారి పై అధికారులుగాని అట్టి హామీయిచ్చెదరేమో తెలిసికొనగోరుచున్నామనియు; తమ విషయమును బౌదాగ్యముతో చిత్తగించి తమ బిడ్డలపై ను టీకాలు వేయవలసిన బిడ్డల నిజప్రభులొనఁచి తొలగింప గోరుచున్నామనియు; సవినయముగ వాగ్విస్టేటుమెంటు దాఖలు చేసియున్నారు. ప్రభుత్వమువారు చేయబోయే చర్యలయొక్క వివరములు మున్నుందీ పత్రికలో ప్రచురించెదము.

### సంతోషవార్త

ఇటు శికింద్రాబాదులోను, దొడ్డిపట్టణంలోనూ ప్రకృతిచికిత్సాలయములు స్థాపింపబడుచున్నవి. శికింద్రాబాదువారి చికిత్సాలయముయొక్క నృతాంత మిందే వేరొక గాంచగలరు. దొడ్డిపట్టణలో మన చిరమిత్రులు శ్రీయుతులు చేగొండి రామజోగయ్యగారి అధ్యక్షత క్రింద జరుగును. 25, 26, 27 తేదీలలో ప్రారంభ ఉత్సవములు జరుపబడినవి. సుప్రసిద్ధులైన శ్రీ కాశీభట్ల సీతారామయ్య, రామ రాజుదాగి, వేగిరాజు కృష్ణరాజు, కో. ఆదినారాయణ శర్మగార్లును, నేనున్నా ఉపన్యాసములు గావించితిమి. ప్రజలయందు ఉత్సాహము కాన్పించుచున్నది. అధ్యక్షులు ఉత్సాహవంతులు, శ్రీమంతులు, బౌదాగ్య వంతులును అయి యున్నారు. ఈ రెండు చికిత్సాలయములును తెలుగు దేశములోని ప్రజలయొక్క ఆయురారోగ్యములను వృద్ధిబొందించునని నమ్ముచున్నాము.

ఒక్కొక్కప్రాంతంవారి ఆచారాలు సంపదా యాలు మఱొకప్రాంతంవారికి వింతగా తోచటం, అప్పడప్పుడు బాధకరంగాకూడావుండటం అందరికి అనుభవమే. ఒకప్పుడు మద్రాసు ప్రాంతంలోకి వెళ్లాం. దక్షిణాదివాళ్లు మనకు మల్లే మంచినీళ్లు చెంబుకరుచుకు త్రాగి కుండా చెంబెత్తి పోసుకునే విషయం మన మెరుగుదుం. ఇంతకుక్రితంసారి పట్నం వెళ్ళినప్పుడు ఒక దక్షిణాది గృహస్థింగ్ నా స్నేహితుడు మంచినీళ్లు చెంబు కరుచుకు త్రాగటం, వాళ్ళు మా యెదుటనే చెంబును దాసీదానిచేత తోమించి ఆచెంబుకు పోయి శిష్టాది కర్మలుచేయించి యింట్లో కలుపుకున్న సంగతి నాకు బాగా నాటుకునివుంది.

ఈ వంతు నా కొచ్చిసట్లుగా పట్నంలో నేను బసచేసిన యింట్లోయన మంచినీళ్లు పెచ్చి యిచ్చాడు. యెత్తితాగటం మనకు అలవాటా పాడా, పూర్వపు సంగతి బాగా జ్ఞాపకముందేమో! చటుక్కున అనుభవమున్న వాడికిమల్లే చెంబు గిట్టెను యెత్తి ధారవదలి పెట్టా. అనుభవం లేనందున మెలకువ తెలియక చెంబువంచానేమో! ఆ వుడకం కింత గతమై ఒక్కపెట్టన ముక్కానోటా పగిన హించి, కొరపోయి, కళ్ళమ్మట గిరుగిన నీళ్లు తిరిగి ఒక్కపెట్టిన ఆప్రవాహం ఆ అున యాయన తప్పుకోకపోయి సట్లుయితే ముంచి లేవనెత్తేందుకు సిద్ధమయింది. పాపమాయన నా స్థితిచూచి నొచ్చుకుని “పరవాలేదు మీ యిట్టమొచ్చినట్లు పుచ్చుకోండన్నాడు.

ఇంకొకసారి బొంబాయిలో ఒక అయ్యంగా రింటికి భోజనానికివెళ్లాం. వడ్డనయింది. గంధపు

గిన్నెలోని గంధం తీసుకుని చక్కగా ముఖాన దిద్దుకున్నా డా యింటాయన. అక్షింతలు పెట్టుకోకపోవటంచేత సరిగా తద్దిన బ్రాహ్మణులలాగా తయారయ్యాడు. కుంకుమన్నా పెట్టుకుందామని చూస్తే అదీ లేదు. నాకు ముఖాన బొట్టులేకుండా భోజనంచేసే అలవాటు లేదు. చూస్తూ వచ్చి గంధం పెట్టుకు భోజనం చేయటానికి మనస్కరించటంలేదా! గంధం పెట్టుకొమ్మని ఆ యింటాయన బలవంతం చేస్తావా. చివరకు పెట్టుకున్నట్టు పెట్టుకు తుడిచేశా!

ఇట్లాగే మనం వాడే పదార్థాల్లోకూడా కొన్ని యితరులవి మనకు, మనవి యితరులకు వెగటుగా తోస్తాయి. మా బంధు గొకాయన గవర్నమెంటు సప్లైరీలో వున్నాడు. ఆయన కొక సాహెబ్ నాకరుండేవాడు. చెల్లెల్ని ఆయన “బుల్లీ” అని పిలవటం అలవాటు. సాధారణంగా మనం వాడుకునే పదమేగా. అట్లా పిలచినప్పుడెల్లా వాడు లోపల లోపల నవ్వుకుంటూ అవతలకు పోయేవాడు. నాతో రెండుమూడు పర్యాయములు అట్లా అస్త్రాయి గారిని పిలవొద్దని చెప్పమన్నాడు కూడాను. వాడిభాషలో ఆ పదమేమయినా తప్పుడు అర్థమిచ్చేదేమో.

మా బంధుగలు గోదావరిజిల్లాలో వున్నారు. వాళ్లు మామూలుగా ఆడవాళ్లకూడా “దొబ్బాడు” “దొబ్బేశింది” అని వాడే పదం మాకు నవ్వు పుట్టించేది.

అరవంరాని సాహెబును ఒక అరవాతడు యేదో అడుగుతూ చివరకు “తెరిమా” (అంటే తెలుసా అని అర్థంగాబోలు) అని అడిగితే

ఆ సాహెబు కల్లెర్నోజేసి ఆ అరవాతడో తనను తిడుతున్నాడని ("తెరిమా" అంటే తురకలో తప్పుగాబోలు) అతే సువర్ తేరే బాబ్, తేరే బాబ్; అంటే అమ్మా అక్కా అంటూ లేచాడుట. చూచారా! సంపూర్ణంగా యితరుల సడకలు సాంప్రదాయాలు, సిద్ధాంతాలు తెలుసుకోకపోతే భేదాభిప్రాయాలు పుట్టి జట్టుపట్లు వస్తాయి.

ఈ సందర్భంలో ప్రకృతి వైద్యవిషయంలో జరిగిన ఒక చిత్రం మనవి చేస్తున్నా.

ప్రకృతి సేవాపరాయణు డాక్టరు డున్నాడు. అట్లా నడచినా నడచుకోక పోయినా అత గాడి భార్యగూడా ప్రకృతి సమాజకురాలే. ప్రకృతి చికిత్సలు బాగా చూచిందే. ఆ యమ్మాయి గర్భిణితోవుండటం, చావు మోతు పిల్లలనో మాంసపిండాలనో కనటం వుంటూవుండేది. ఆ పిల్లకు పృష్ఠభారం వుండి లెండి. ఇట్లా జరుగుతూవుండగా గర్భిణి నిలచింది. మాగురువుగారు యీతఫా 4వ మాసం దగ్గరనుంచి రాత్రిళ్ళు అన్నంమానేసి గ్రాహం రొట్టె నారిం. తినుమని చెప్పారు. ఆ దంపతు లతివుత్సాహంతో 6 మాసా అట్లాగే గడిపారు. ప్రసవించే రోజులు వచ్చాయి. క్రిందటి పురుళ్ళు సవ్యంగా వెళ్ళిదియ్యలేక పోయా సనేమో, మాటదక్కుతుందో దక్కుదోనని ఆందోళనపడి పురుడుపోసేవిషయంలో తటస్థంగా వుంది ఆ యమ్మాయిత్తల్లి. అతగాడి తల్లి వాళ్ళకు యీ ప్రకృతి సాంప్రదాయం పురుడువిషయం తెలియదు. పురుడు యింకా 15-20 రోజులకు వస్తుందని తోచగానే కట్టే, కారం, శిశువుకు మంచి ఆముదం, రసం, యింగువ, గోరోజనం, కస్తూరీ, జన్నూ,

ఒకవేళ శిశువుకు అజీర్ణం చేస్తుందేమోనని వాముపువ్వు మొదలయిన సామాగ్రిలంతా ఆయత్త పరచుకుని సిద్ధంగా వుంటేనేగాని డ్యూయితోవుండదు అటువంటి వుద్యోగ పదార్థాలు వాసనగూడా చూడగూడదంటాడతడు, ఇంకా తల్లి పురుడు పోసేందుకేం ఒప్పుకుంటాడూ! ఆసుపత్రిలో పోయిస్తే ఇంటిదగ్గర జరిగే హంగామా జరగదుగాని వాళ్ళుపోసే మందులు మింగాలి. బురదపట్టి వేసుకో నీయరు. వాళ్ళ చెప్పుచేళ్లలోవుండాలి. నర్సుల దగ్గరనుంచి M. D డాక్టర్లు మనేవారిభావం, వాళ్లు మాట్లాడే గంతా వైద్యమనే వారి అభిప్రాయం. ఇంగ్లీషుమందు తెలియనివారంతా మూఘులని వారి నమ్మకం. డబ్బుకొద్దీ మందులవాడకం గూడా వుంటుందిగా. కనుక అది కూడా విమించుకుని అద్దెయింట్లో తన అదుపులోనే పురుడు జరుపుదామని నిశ్చయించాడు. ఆ పిల్లకూడా ఒప్పుకుంది. ఇంతలో అతనితల్లి వచ్చి యింటికి తీసికెళ్లి పురుడు పోస్తానని గొంతుమీద కూర్చుంది.

చివరకు యీ పురుడుపోసే కృమిం నేనట్లా చెపుతానో అట్లా తూ - చాలు తప్పకుండా చేస్తే పంపుతానన్నాడు. సరేనంది. కట్టే, కారం, రసం, అన్నంలో కారప్పాడి యిత్యాదులేమీ వాడగూడదన్నాడు. సరే అట్లాగే యింగువతోనే సరిపెడతాలే అంది. ఇంగువ కాదుకదా చివరకు శిశువుకు ఆముదంకూడా పెట్టకూడదన్నాడు. అయ్యో యిదేం పురుడురా అని తల్లి వ్యాఖ్యానం చేసింది. అయితే పంపనన్నాడు. సరేనని చివరకు ఒప్పుకుంది. ఆ విధానమంతా నీకోడలకు తెలుసు, దానిని ఇంగువకూడా మింగుమని బలవంతం చేయక

యేదయిచా నలహా కావలినవస్తే నాకు ఉత్తరం వాగ్ని కనుక్కొండన్నాడు.

మల్లివాచ్చే ఆదివారం రాత్రి నొప్పలు వచ్చాయి. మంశ్రీసాని బూబు వచ్చింది. బొక్కనలో నానివున్న బండుబురదచూచి యిదేమిటంది. ఉండు చెయితామంటున్నారు. ఇంగువ - కస్తూరి - శములపాకు - వెల్లుల్లి యెక్క డెక్క డంటుంది. తేనెంటున్నారు. ఇంతలో మగశిశువు కేవే కేవే మంటూ భూమి మీదపడ్డాడు. కేవలం చచ్చం కప్పకుని వున్న అస్థివంజరిం లాగా వున్నాడా శిశువు. గోధుమ రొట్టె పళ్ళుతిని స్క్వాడిని కాచేసింది కోడలని అత్తగారు ఓడిబిడ చేస్తోంది. ఒక పెద్ద ముత్తయిదువ “పాపాత్మురాలిబిడ్డ పెరిగి పడుతుంది పుణ్యాత్మురాలిబిడ్డ పట్టి పెరుగుతుందని సమదాయించిందో” ఇంగువ, రసం చెవులోకి వెల్లుల్లి గర్భాలు యేమీలేకుండా సన్నిక్కడికి గంతులేయటానికి తీసుకొచ్చారా? నాకు మాట దక్కనిచ్చేట్లులేరు. నన్నేం చెయ్యమంటారని పరవళ్ళు తొక్కుతోంది బూబు. చాలా సుఖవ్రసన మేమో బరువు తగ్గింతరవాత కులాసాగా వున్నట్లు పడుకుని బండుమట్టిని పలచనిగుడ్డలోవేసి ఆ పట్టిని పొత్తికడుపుమీద వేయమంటుందిమంత్రసాచిని. బాబో శీతలం కమ్ముతుంది నేను చేతులారా చేయనంటుంది బూబు. సరే ఆ బొక్కి నిటు పెట్టమని తానే 3 బురదపట్టీలవరకు వేసుకుంది. శీతలం మనస్సులో తాండివించగా కొయ్యలాగా నిలుబడి చూస్తోంది బూబు. శిశువుకు స్తన్యం కుడపమన్నారు. ఆ తల్లి పాలతో శిశువుకు వాతం పుడుతుందని ఆవు పాలో మేకపాలో తెప్పించమంటుంది. బాలిం

తరాలు పిల్లవాడికి స్తన్యం కుడిపింది. చన్నీళ్ళు ముట్టుకుంటే శీతం కమ్మి కస్తూరి వేయకపోతే సూచికావాతం పగ్గవేళించి గంటలమీద బాలింతరోగం పుడుతుందనే సమ్మతిలోవున్న బూబు యింకా అక్కడచేరిన అమ్మలక్కలు యేకిమయి యేమి టీపిచ్చి కోడల్ని చంపదలచానని పిచ్చారు అత్తగారిమీద. కుయ్యో మొద్రో నాకేం తెలియదు సన్నిట్లా ఒప్పించుకు పంపాడు వాడు. అప్పటికి యింగువ రసం కస్తూరి తెప్పించే వుంచానంది అత్త. అదేమీ మింగనంది కోడలు. బాలింతరాలు ఖర్చులోనే లెక్కని చెప్పకుంటున్నారు యింగువ పొరుగువాళ్ళు

శెల్లవారింది. బూబు యింటింటికి వెళ్ళి చూచారా రాత్రిచిత్రి? యింగువకూడా మింగకపోగా, కన్న నెలినే యింతబురద వేసుకుంది. అత్తగారిమాట నిర్లక్ష్యం. బ్రతికేరోజులులేవే మోపాపం అంది అందరూరచ్చి చూచారు. గదిలో కుమ్మేదన్నారు. తలుపులన్నీ తెరుచుకుపడుకుంది చలిగాలికి ఒళ్ళు నొప్పి చెయ్యదా? అన్నారు. మీ పురుడులో యెన్నె మృలే దేంటిలన్నారు కొందరు. 4వ రోజున 2, 3 బీరకాయలుతరిగి నీళ్ళువంచెయ్యకుండా వుడక పెట్టి కొద్ది అన్నంతో పధ్యం పెట్టారు. శిశువుకు ఆముదం కొద్ది మోతాదుతో మాత్రం పోస్తూవచ్చారు. నెలరోజులవరకు పట్టీలు వేసుకుంటూనే వచ్చింది. పురుడువెళ్ళిన వెంటనే బొరసాల చేసుకున్నారు. ఫురిటాలుగానే కనిపించలేదటా పిల్ల. కొందరిదగ్గర 3, 4 మాసాలవరకు కొడుతునే వుంటుంది ఫురిటివాసన. అదంతా యింగువా, కట్టె, కారంలోవున్న మజా కాబోలు. పురుడు యెల్లానయితేనే

చెవిలో దూదిపెట్టకుండా వెళ్ళిపోయింది. అందరికీ ఆశ్చర్యం వేసింది. కొందరు డబ్బు కలిస్తాచ్చే మార్గమన్నారు. కొందరు పళ్ళకు కూరలకు బోలెడవుతుందన్నారు. కొందరు యింగువ రసం వేసుకోకపోతే వళ్ళు గుళ్ళపారిపోతుందన్నారు. మరికొంద రసలాపిల్ల బాలింతలాగే కనపడకపోవటం చిత్రింగా వుందన్నారు. అవక తవకగా రసం మింగి నోరు పట్టుకుపోయి యేడిచే కంటె యీ పద్ధతే బాగుంది, యిట్లాగే మాయింట్లో కూడా పోయించాలని ఒకరన్నారు.

ఈ పురిటివిషయం కంసాలి అప్పలస్వామి గారికి పిల్లవాడి తండ్రి చెప్పారు. ఆయన ఘన వైద్యుడు. ఈ విధానం చూచి చాల యాశ్చర్యంపొంది బారసాలకి మావాడు వెళ్ళినప్పుడు “యేమిటి పురుడు, నారించపండు బాలింతకిస్తే దాని అపకారం తెలుసా అన్నాడు?” పళ్ళ రసాలు, మసాలా కారప్పాడి కంటె అపకారి కాదనుకుంటున్నా నన్నాడు. ఆ బురద పచ్చి వొంటిమీద వేయించావు, మైలసరిగా వెళ్ళిందేమో తెలుసుకున్నావా? అన్నారు. అతి వేడి వుద్రోకమిచ్చే రసాలను మింగింది దేహంలోని వేడిని రెచ్చగొట్టి మైలవెళ్ళ తీసేకంటే దేహంమీద శీతోష్ణప్రయోగమే మంచిది. రసం వేడివల్ల యెంతో రక్తం స్పృహ మయి బాలింత బలహీనమయి తద్వారా స్తన్యంలేక శిశువును గోతిలో పెడు

తోందో గమనించారా? అన్నాడు. అయితే వేదాంగమయిన ఆయుర్వేదం నిష్ప్రయోజనమేనా అన్నారా? అయితే ఆయుర్వేదమంతా మందులపుట్టనేనా మీ యభిప్రాయం? అజీర్ణం చేస్తే ఒక రోజు పొట్ట మాడిస్తే హరించే సందర్భంలో యే అజీర్ణ హరిమాత్రలో మింగిస్తారు. డబ్బుసంపాదనే తాత్పర్యమా లేక యేమిటి అన్నాడు. అయితే ఔషధాలు పనిచేయవేమిటన్నాడు? చిత్తగించండి! శత పుటాభిక్తం తులం శి రూపాయలకు దొరకుతోందే, నిజంగా 100 పుటాలు వేసిందేనా? వేసిందని మీరు గ్యారంటీ యిస్తారా? వాటికి చెప్పిన పరీక్షలకు నిలుస్తవవి? ఎందుకు బాబూ యిష్టమొచ్చిన ట్లెగ్లా ప్రతివాడుచేసిన మందులు మింగుమని సలహా యిస్తారు ఇంతవరకు నూటికి 90 మందులు దగాగానే తయారవుతున్నవని నాయూహ. అటువంటి వెండుకు తినాలి? అన్నారు. అట్లాగనేట్లయితే యిక మందుల పరీక్షకొరకు ఆయుర్వేదం చదవాలి గదా అన్నాడు. అవును శాస్త్రీయంగా మందులు తయారుచేయక రోగ నిదానం సర్వీగా చేయలేక అకాలమరణాలు సంభవిస్తున్నప్పటి, అప్పలస్వామి ఒప్పుకొని యేదీ పంతులు ఆ ప్రకృతివైతిక ఒకటి నాకు పంపుదూ; చందారు 3-0-0 యిస్తున్నానని చెప్పి యింట్లోకి వెళ్ళి బిళ్లకుడుముల్లాగా రు 3-0-0 యిచ్చి నమస్కారం చేశాడట. ఇటువంటి విశేషాలు చాలా వున్నాయి.

## న ల హా కా వ లె ను ?

ప్రకృతిచికిత్స - పూర్వపువ్యాధి స్వరూపము.

మూడు 60 సం॥ వయస్సుగల పురుషుడు లింగాగ్నిమున పూసచే కప్పబడిన భాగముతయు యెర్రని దళసరి గలిగిన మాంసపుకండచే ఒకరూపాను వెడల్పున కప్పబడియుండుట, యెడమ వృషణము ఉబ్బి మూడు 4 అంగుళముల పొడవునను, 1 అం. వ్యాసార్థమును పరిమితిగల కండె లాగున ఉంటూ, తీపులు, మంటలు పోట్లు లేక వున్నది. వ్యవసాయకుడు, ఉప్పు, కారము, మసాలాలతో కలసిన ఆహారము. మూడు 8 మాసములనుండి వ్యాధియున్నదని చెప్పినాడు. చాల బీదవాడు. వారికి యీక్రింది విధముగా చికిత్స చేయించుచుంటిని.

చి కి త్సా క్ర మ ము

ఉదయం 4½ గం॥ మొదలు 5 వరకు తడిగుడ్డతో ఒక అవయవము తరువాత ఒక అవయవము తుడిచి పొడిగుడ్డను కప్పట.

5 గం॥ మొదలు 5 గం॥ 8 ని వరకు కటిస్నానము;

5 గం॥ 8 ని॥ మొదలు 7 గం॥ వరకు మలమూత్రవిసర్జన, చన్నిటి శిరస్నానము.

7 గం॥ మొదలు 7½ గం॥ వరకు ఉదయభానుని కిరణప్రసారము.

9 గం॥ మొదలు 10 వరకు ముడిబియ్యపుఅన్నము, చప్పిడికూరలు, మజ్జిగతో కలసిన ఆహారం

మధ్యాహ్నము 2 గం॥ కు 2 నారింజపండ్లు

సాయంత్రము 5 గం॥ కు మొదలు 5 గం॥ 8 ని. కటిస్నానము.

,, 7 గం॥ మొదలు 8 గం॥ వరకు 4 నారింజపండ్లు.

రోజుకు 6 సార్లు ఆకుపచ్చని నీసాలోని నీరును త్రాగించుట.

మంటలు, తీపులుగా నున్నప్పుడు వేడినీటిలో గుడ్డనుముంచి కాపుకాయలు, (వృషణములు, వరిసర భాగము) ఇట్లు 2 మాసముల నుంచి చేయించుచుంటిని.

ప్రస్తుత వ్యాధి స్వరూపము

[ఎర్రని మాంసపు కండ అంతయు విప్పరి, అప్పుడప్పుడు కందిగింజ పరిమాణముగల బొబ్బలు ఒకటి బయలు చేరి దానినుండి రక్తముకారుటయు, యీనెకు ప్రక్కగా కుంకుడు గింజ పరిమాణముగల మెత్తనికాయ ఒకటియు, మంటలు పోట్లు యెక్కువగా నుండుటయు, వృషణము లావు కొద్దిగా తగ్గినది. బాధ చాల ప్రకోపించి అన్యపదార్థము బహిష్కరణ బాగుగా జరుగుచున్నది. రోగి కొంత ఓపికపట్టివున్నను ప్రక్కనున్నవారి ఆధైర్యపుమాటలచే రోగి ఆతురత పడుచున్నాడు. నడువ లేని పరిస్థితిలో నున్నాడు. వ్యాధినియము కాదని నిస్పృహ చెందుచున్నాడు.] “కొద్దిపాటి పశ్చిమా పతనవలన ధైర్యము పూని చికిత్సచేయించుచున్నట్టి నాకు వ్యాధినుండి సుముఖుని చేసి ప్రకృతి వైద్యములోనున్న మహత్తరమైన శక్తిని వారికి నొనగొట్టకు నాపాటి అల్పునకు చాలనందున దీనుల రక్షించు సుహృద్భావులగు భవదీయ సాన్నిధ్యమునకు రోగిని తీసుకొని రావలెనని కోరిక యున్నది గాన మీరు యెప్పుడు ఇంటిదగ్గర వుండునది, యెప్పుడు రావలసినదిగా జాబువ్రాసిన తక్షణమే అక్కడకు వచ్చుటకు సిద్ధముగా నున్నాను. చికిత్సలో లోపములు వున్నయెడల తెలియ జేయ ప్రార్థించుచున్నాను భవదీయ ఆజ్ఞకై యెదురు చూచుచుండును. ఒకరు.



మునులతోట యోగాశ్రమము యొక్క యెదుటి ప్రదేశము.



మునులతోట యోగాశ్రమపు దక్షిణభాగము మధ్య నిలుచున్నవారు యోగి రాఘవేంద్రగారు

# శ్రీ రాఘవేంద్రయోగిగారు

## ప్రకాశకుల విజ్ఞప్తి

ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి చికిత్సయను రెండు ముఖ్యభాగములతో కూడిన స్వాభావిక విధానము ప్రజలలో విస్తరవ్యాప్తి నొందుటకై ప్రకృతి పత్రిక కృషిజేయుచున్నది. కావున ప్రకృతి సూత్రముల ననుసరించి జీవించు వారగు ఫలాహారులు, ప్రకృతి చికిత్సావ్యాపనమునకై శక్తియుక్తుల శ్రమపడువారు, ప్రకృతి చికిత్సా ప్రయోగార్థము నిలయుములను నెలకొల్పి ప్రకృతి ధర్మవ్యాపనమునకై సర్వవిధములతోడ్పడువారు, ప్రకృతికి పరమ మిత్రులు పూజ్యసదగులునై యున్నారు. అట్టివారి వృత్తాంతములను సంగ్రహముగనో, సవిస్తరముగనో, దేశీయుల కెరిగించి తన సందేశమును దృష్టాంత పూర్వకముగా నాదేశించుట ప్రకృతియొక్క ప్రధాన కర్తవ్యము. శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారి జీవితమును సమర్థులగు శ్రీమతి జ్ఞానాంబుగారు వ్రాసియున్నందున బంగారమునకు పరిమళ మట్టినట్లున్నది. ఈ యోగి తరుణవిరాగి. ఈజీవితగాధ యగాధముగాదు. అందును నిది సంగ్రహ వృత్తము. గుల్షన్ (Lily) పువ్వు చాలచిన్నది. కాని దానిపరిమళము చాల గొప్పది. అట్లే యీ చిన్నచరిత్రములో గొప్పదగు ఆధ్యాత్మికా కాంక్ష వ్యాపించియున్నది. ప్రకృతి జీవనము ఋషిజీవనము కాని పశుజీవనముకాదు; అనుసంగతిని ప్రపంచమునకు జాటిచెప్పగల సాధకుల వృత్తాంతములలో నిది మిన్న యన దగి యున్నది. యోగ వ్యాయామాది ఆరోగ్యబల ప్రదాయకములగు సాధన కలాపముల తయ నాత్మకాంతికి తోడుపడవలయు నన్న

స్వాభావిక జీవన విధానముతో మేళవింపబడవలయు నను గుర్తవిషయము నిది వెల్లడించుచున్నది. శైశవమునుండి ప్రకృతి జీవనముతో సన్నిహిత సంబంధము గల యీ జీవితము మా ప్రకృతి కలంకారప్రాయ మగు నను తలంపుతో శీఘ్రముగా దీనిని ప్రకటించుటకు సాహసించినాము. శ్రీ యోగిగారు మాకు ఆప్తమిత్రులు. మా సంస్థపై వారికిగల యాదరాభిమానములు వర్ణనాతీతములు. ప్రకృతి పత్రికయొక్క శ్రీయోగిభిలాషులలో ముందుగా పేర్కొన దగినవారిలో ముఖ్యులైనవారు. ధనరూపమున, వాగ్దానమున, సానుభూతి రూపమున శక్తికొలదిని మాసంస్థకు సహాయపడుచున్నవారు. ఋషిజీవనమును నిజ జీవనములో ప్రదర్శించుచు ప్రకృతిజీవనమునకు వన్నె దెచ్చుచున్నవారు. ఇట్టి వీరిచరిత్రమును ప్రకటించి ప్రకృతి తన కర్తవ్యమును నిర్వహించిన దని మా నమ్మకము. యోగి రాఘవేంద్రగారు ఫలాహార పరిశోధనములో ఆరితేరిన ఘనము. ఫలాహారము, ప్రకృతి చికిత్స ఈ రెంటికి సంబంధించినట్టి యోగిగారి పరిశోధనాఫలితములను ప్రకృతిలో యథాప్రాప్తముగా ప్రకటించుచునే యున్నాము. దొరకినమట్టుకు జీవితమునకు సంబంధించిన వృత్తాంతమును మాత్రమే ప్రకటింపగలిగినాము. ఈచరిత్రము యువకుల కెల్లది మార్గదర్శకమై భావిభారతప్రజలు బలారోగ్యములతో, ధైర్యసైన్యములతో భక్తిశక్తిధులతో, లోకకళ్యాణ కరములగు జీవితములను గడవగల్గునట్లు తోడ్పడునుగాక ! ప్రకాశకులు,

ప్రకృతికార్యాలయ టిప్పి కమిటీ.



### సంగ్రహ జీవితము

ఆంధ్రదేశమునందలి ప్రసిద్ధపట్టణములలో నొకటగు మచిలీబందరు తాత తండ్రిల నాటినుండి కాపురస్థలమైనను తల్లిగారి పుట్టినిల్లు బెజవాడ యగుటచే రాఘవేంద్రగారు మాతా మహులగు యర్చింపెట్టివల్లభరావు నాయుడు గారి గృహమున విజయవాడపురముననే జనన మొందినారు. తల్లివైపువారును తండ్రివైపు వారునకూడ శ్రీమంతులు, విద్యావంతులు, ఉద్యోగనిరతులు నగు పౌరులు. తల్లి లక్ష్మీకాంతమ్మగారు మహాసాధ్వీ, పతివ్రతా శిరోమణి. తండ్రిగారు గాజుల వెంకట సుబ్బారావు నాయుడుగారు గొప్ప మేధావి, ఆధ్యాత్మిక చింతా తత్పరులు, బంధుప్రీతి ధర్మనిరతి సజ్జనసంగతి గల ఉత్తమ గృహస్థులు. బందరు పురములో సిద్ధపురుషు డని గణుతికెక్కినట్టి శ్రీ రంగావధూతగారును, వెంకట సుబ్బారావు నాయుడుగారును బాల్యమిత్రులు. ఇరువురు నొక గురువునలన చిన్ననాడేదో ఉపదేశము సందినారు. మరియు సుబ్బారావు నాయుడుగారు పిన్ననాటనే భద్రాద్రికిపోయి శ్రీరామభద్రునకు తన జీవితము సంకీర్తము చేసికొని ఆస్వామి సన్నిధి యందే కొంతకాల ముండినారట. స్వజనులు తీసికొనిరాగా తిరిగి యిల్లుచేరి శ్రీరామ చంద్రునే యిష్టదైవముగా భావించి జీవన యాత్ర సాగించినారు. మంచిదని తెలిసికొని సంతనే ఎంతకష్టమైన దైనను ఆ పథతి నవలంబించును. ఆయన ఓవర్ సీయరు ఉద్యోగముచేసి ఎచటనున్న నచట ప్రజల మెప్పు వడసెను. లంచములబట్టి యెరుగడు. కఠినముగా వర్తించి యెరుగడు. ప్రకృతివైద్యమును

గూర్చి తెలిసికొని, ప్రకృతి జీవనమునం దభిమానము వహించి, సాత్త్వికాహారమును, ఫలాహారమును ఆచరణలో పెట్టుటకై ప్రియత్నించెను. మాంసాహారమునకు పెట్టినది వేరుగా నుండు నాయుళ్ళసంఘములో పుట్టి, మంచి రాబడి పలుకుబడి గలిగియుండియు, అదివరకెంతగా నలవాటుపడియున్నను శాకాహారము యొక్క ప్రాశస్త్యమును గూర్చి ప్రకృతిజీవన విధానమును గూర్చి తెలిసికొనిన వెంటనే మత్స్య మాంస విసర్జనముచేసి యింటసందరకు శాకాహారమునే ఏర్పాటుచేసిరి. ఉప్పుకారములను సైతము తినగూడదని ఆమాదిరి అవిదాహితము తినగూడదని ఆమాదిరి అవదాహితములను అవలంబించిరి. అడుగుజాడల ననుసరించుచు, ఆజ్ఞలను శిరసావహించుచు యెట్టి మార్పు జేసినను ఎదురాడక యిల్లు దిద్దుకొను గృహిణి ఆయనయల్లాలు. ప్రాచీన భారతనారీ మణులవలె ప్రవర్తించున దారమణి. వేషభాషలలో ఆహార విహారము లలో ఆచారవ్యవహారములలో భర్తగారి యిష్టమే పరివ్యాప్తమై యుండుట్లు పెండ్లియైన మరునాటినుండియు క్రొత్త మార్పులను కొనివచ్చు కొన్నదా యాదర్శనారీమణి. ఆడంబరములకంటె ఆధ్యాత్మికతకు, విలాసపరతకంటె విద్యానివేకములకు స్వార్థచింతకంటె పరార్థపరతకు ఆయిల్లు నిలయమైయుండెను. అట్టిపుణ్యదంపతులకు పుట్టి నందున రాఘవేంద్రయోగి నిజముగా ధన్యజీవి. తల్లిదండ్రుల యన్యోన్యప్రేమ ద్యోతకమగు సంతాన కుసుమ గుచ్ఛమునందు మన రాఘవేంద్రుడు ద్వితీయసుమము వీరి కొక యన్నగారు, యిరువురుతమ్ములు, నొక చెల్లెలు నున్నారు. పార్వతీ పరమేశ్వరుల పవిత్ర దాంపత్యానురాగమునకు నిదర్శన మనదగు

దివ్యానురాగ పూజకులగు తల్లి దండ్రులకు పుట్టినవారగుటచే గాబోలు నా సోదరీ సోదరు లందరు కోమల ప్రేమస్వభావులే. చిన్నప్పటి నుండియు రాఘవేంద్రుని యూహలు పెద్దవి, భావాలు గొప్పవి. ఆంజనేయాది మహా బల శాలు రన్న నెంతోయిష్టము తాను నొక గొప్ప బలశాలి కావలెనను యత్నాహ ముతో నుపొంగుచు ఊహాసాధాలలో విహ రించువాడు. తండ్రిగారు రామాయణము చదివి చెప్పినప్పుడు ఆంజనేయునిగూర్చి మరి మరీ అడిగి తెలిసికొనువాడు. తండ్రి మంచి వ్యాయామ వేత్త, భక్తి, ఆరోగ్యము, బలము, శీలము తన పిల్లలకు చక్కగా లభించునట్లు లాయన ఉదాహరణ పూర్వకముగా బోధించువాడు. రాఘవేంద్రుడు వ్యాయామ మును, ప్రకృతి సిద్ధాంత పరిజ్ఞానమును తండ్రి నుండియే గ్రహించెను. మామూలుగా ఐదవ యేటనే ఆ తండ్రి రా భ్యా స మారంభమైనది. ఉద్యోగకారణమున నూరూర దిరుగు తండ్రితో ఆయా తావులకు బోవుచు పండ్రి డవ యేడు వచ్చునరకు స్వగృహమునందే యుండి చదివెను. పండ్రిండవయేట ప్రేమ మయి యగు జనని మరణించినది. ఆమె యదృశ్యకాగానే గృహములో సర్వసఖములు నదృశ్యమైసరి. భార్య వియోగమున సుబ్బ రావు నాయుడుగారికి మతిపోయినట్లయినది. పిల్లలను చూచుకొని వారి తల్లిని దలచుకొని ఆయన బెగ్గడిల్లిపోయెను. సున్నితమగు నాయన హృదయమునకు పెద్ద ఆఘాతము తగిలినది. తల్లి అట్లు, తండ్రియిట్లు కాగా పిల్లలనంగతి జాలికరమయ్యెను. రాఘవేంద్రుడు జననీ వియోగ జనిత దుఃఖాతిరేకమున సుక్కి

పోయెను. తల్లికి విలపించుచు, కలలు గనుచు పరితపించుచుండ రాఘవేంద్రునిమేనత్త క్రోవి లక్ష్మీనరసమ్మగారు ఆ బాలుని గుంటూరు లోని స్వగృహమునకు గొనిపోయి తల్లిని మర పించు ప్రేమతో పెంచెను.

ఆమె దైవభక్తి, పతిభక్తి, నేవాసక్తిగల యిల్లాలు. పెలుపోతలలో నేమి, వాళ్ళిల్లాభి మానములలో నేమి కేవలము తల్లియే యై పిల్లవాని యల్లరికేనియు వినుగుజెండక ప్రతీ సానమున నుంచి పోవించెను. అచటనే కొంత కాలముండి రాఘవేంద్రుడు 5 వ పాఠమువర కు చదివి అటుతరువాత తండ్రికడకు గుడివాడ వచ్చి అచట స్కూలులో చదువ మొదలిడెను. ఆరోజులలో ఒకానొక యోగిగా రా యారు వచ్చి అహింసనుగూర్చి ఉపన్యాసము లిచ్చు చు యోగాసములను ప్రదర్శించినారు. ఆసం గతి తెలియగనే రాఘవేంద్రు డిచ్చటికిపోయి ఆయననుచూచి ఉపన్యాసములను విని యాకృ ష్టుడై ఆయన వెంటఁ జని యోగాసముల నభ్యసించుచు కొంతకాలముగడపి తిరిగి యిం టికివచ్చెను. పిమ్మట బండరు నోబులు కాలే జీలో స్కూలుక్రైస్తవతరగతి యందు చదు వుచు వ్యాయామము, యోగాభ్యాసము చేయుచు ఏకాగ్రత నెక్కువగా సాధనచేయు చుండెను. యోగసాధన వలన కొంతశక్తి వర్ధి ల్లినది. విద్యార్థిబృందమునందెవరికైన అస్పృ శత కలిగినప్పుడు వారుచేతితో తాకినంతనే వ్యాధి నివారిణమగుచుండెను. ఆవిషయ మా నోట నానోటబడి అనేకమందికి తెలిసిపోయి నందున పరిసర గ్రామములనుండి గూడ జనులు వచ్చి వారివారి గృహములకు దీసికొనిపోవు వారు. చికిత్సలుచేయుటకు గ్రామాంతరము

లకు వెళ్లుచుండుటచేత పాతాలు చదువుటకు గాని, సకృమముగా కథాశాలకుఁ బోవుటకు గాని సమయముండెడిదే గాదు. కృమ కృమ ముగా యోగసాధనయందభిలాష మెండైనది. వైరాగ్యభావము తీవ్రపూరితము దాల్చినది. చదువుల కంతతో స్వస్తి చెప్పబడినది. సన్యాసి కాగోరి సకలమును త్యజించెను. యోగాభ్యాసము, వైరాగ్యభావముచుక్కానియు తెరచాప యునై యాయవకుని జీవనసౌక్యము భోగభాగ్యముల కాకరమగు నైహికసౌక్యతస్వీనినుండి తిప్పించి త్యాగశీలములకు నిలయమగు ఆధ్యాత్మికసాగరమధ్యమునకు అతివేగముతో నడిపించెను. దైవసంఘటనము దుర్లంఘ్యముగదా! ఒక్కొక్కజీవిత మొక్కొక్క విశేషలక్షణముతో, ఒక్కొక్క విశిష్టోద్దేశ్యముతో ప్రత్యేకతను, వ్యక్తత్యమును ప్రదర్శించుచుండును. ఎవరిజీవిత మెందు కుద్దేశింపబడెనో ఎవరికెరుక? పసినాటనుండి అస్పృష్టముగా తనలో వేరూని యున్న బలప్రదర్శనాకాంక్ష, గ్రాసవాసోదైన్య మెరుగని మంచుకుటుంబములో పెరుగుట కతన హాయిగా తిని తిరుగు నలవాటు, దుస్తులన్నీ దుకూలములే కాగా వేషభాషలలో వెల్లివిరియు విలాసపరత, చక్కనికన్నీయను పెండ్లియాడి సాటివారిలో మేటియై కాపురము చేయవలయు నని బాంధవప్రీతియెల్ల బహువిధముల ప్రయత్నింప అనతి కాలమున తనదికాబోవు గృహస్థ జీవనము, అన్నీ కాలదన్నబడి యెన్నడూ, యెవరూ డోహింపని యీ సన్యాసిజీవనము వరింపబడుట ఎంతవిచిత్రము! భోగికాదగిన రాఘవరావు యోగియైనాడు. వైరాగ్యమార్గములో ప్రవేశపెట్టినట్టి యెందు రెండు ముఖ్యకారణముల

నిటవివరింతుము. పండ్లొండవయేటనే వాత్సల్య జలధియగు మాతృదేవి యెన్నటికీ తిరిగిరావీలులేని తావున కేగుటవలన నామె యిక కానరాదను తలంపు రాఘవేంద్రుని బాల హృదయమునకు వజ్రాఘాతమువలె దుర్భరమైపోయెను. మృదుహృదయలగు బాలకులకు మాతృవియోగము కడుదారుణమై వారి దృష్టి నీలోకమునుండి మరోప్రపంచము వైపునకు మరల్చివేయును తల్లికై శోకించుచు, కలలో నాపుణ్యమూర్తిని దర్శించుచు సంతతమాయభావమునే స్మరించుచుండుటచే ప్రపంచ వ్యవహారమునం దాసక్తి నశించి విరక్తి జనించెను. ఈ దుఃఖము వైరాగ్యమునకు ప్రధమ కారణముగాపరిణమించిన దనవచ్చును. మేనత్త గారియింటనుండిగుంటూరులో విద్యాభ్యాసము చేయుచుండగా ఆకాలపు దేశీయ విద్యార్థుల నందరను మల్లయుద్ధమున జయించి “మైసూర్ రాజకుమార్” అనుపేరు పడసిన శ్రీయుత సంపత్ కుమారాచారిగారిని చూచుట తటస్థించెను. అప్పటినుండి ఆ సంపత్ కుమారునితో మల్లయుద్ధముచేసి యతనిని జయింపవలయునను ప్రబలాకాంక్ష జనించినందున గొప్ప వస్త్రాదుగా తయారగుటకు వలయు సాధనలు చేయ మొదలిడెను. శైశవ దశదాటి చాటకమున్నే తండ్రిగారి ప్రోత్సాహ సహాయములతో వ్యాయామముచేయ నారంభించి యున్నంగుననూ, ఆసియమము నెన్నడును విడువక సాలించుచునే యున్నందుననూ సంపకుని జయింప వలెనను మహోత్సాహము విశేష శ్రద్ధతో కసంతు చేయుటకు హేతుభూతమై మంచి పయిల్ వానునగా మార్చగలిగెను. మల్లయుద్ధ కాశలమే ప్రధానోద్దే

శ్యముగా కాలము గడుపుచు కుర్రతనమునకు పుట్టినిల్లగు కొంతెతనముతో విర్రవీగుచుండు గుంటూరు గుండాభాయి మూక తనచుట్టును బలసి కొలువ దయాదాక్షిణ్యములను మరచి కయ్యమునకు కాలు దీవ్యుడు దెబ్బలాటల నాటపాటలలో జనుకట్టుకొనుచు యథేచ్ఛా విహారము సల్పుచుండ నొకనాడొక విచిత్ర సంఘటనము ఘటించినది. రాఘవేంద్రుడు ఫుట్ బాల్ ఆడుచుండెను. హఠాత్తుగా నొక స్నేహితుడు “శివాజీ” (ఆరోజులలో మహా బలశాలి, వీరాగ్రేసరుడునగు రాఘవేంద్రుని స్నేహితులంతా శివాజీ యని పిలిచేవారట) అని కేకవేసెను. రాఘవేంద్రుడు వెంటనే ఆటమాని కేక వినిపించిన దిక్కునకు పరుగెత్తెను. పోయి చూడగా నట నొక భయంకర దృశ్యము పొడగట్టెను. ఒకకసాయి హంతకుడు, ద్వీపాంతర వాసశిక్ష ననుభవించి వచ్చినవాడు, మొండి బండ తరగతిలో మొదటి రకపు రక్కసుడు, ఆతడు తన యనుచరులతో గలసి రాఘవేంద్రుని జత కుర్ర వాండ్రతో దలపడి కత్తితో నొకనిఁ బొడువఁ బోవుచుండెను. ఆ దృశ్యము కంటబడగనే చెంగున నురికికొదమసింగములాగున రంగమధ్యమున దుమికి రాఘవేంద్రుడు వీర విహారము నలిపెను. కత్తి నెత్తినవానిచేయి నొడిసిపట్టి యొడలు తెలియనీని క్రోధావేశముతో వానిని జితుకఁగొట్టెను. పాప మా చార్యాగృజీవి దంతములన్నీ విరిగిపోయి నోట రక్తము ప్రవహించినది. తూలితూలి నేలపై బడిపోవుచు ఆపాదమస్తము దెబ్బలతో తబ్బిబ్బుకాగా రక్తసిక్త పశ్రుములతో కదల మెదలలేని దశకు వచ్చెను. అంత రాఘవేంద్రుని క్రోధా

వేశము కరుణారసముగా మారి హృదయములో నొక గొప్ప పరివర్తన మారంభమాయెను. కరుణాసాంద్రుడగు జగదీశ్వరుడు దేహబలమును తృణప్రాయముగా తీరస్కరించు హృదయబలమును ప్రసాదించినాడు. “అహింసా పరమో ధర్మః” అను సువర్ణ సూత్రముతో షశుబల ప్రదర్శనాకాంక్ష బంధింపబడినది. ఎవరికీ తేలియబడకనే జనుగుచుండు నిట్టి పరివర్తనములు చాలదినములు గడచువరకు నప్పటి యాదృశ్యము రాఘవేంద్రుని కన్నులముందర కన్పించుచుండెడిది. కలలోగూడ నా యభ్యాస జీవితముకనురవ్వ హృదయ విదారకమై బాధించెడిది.

12 నుండి 15వ సంవత్సరము నిండలోపల తల్లి మరణము తరువాత వై రాగ్యకారణములలో నిదియొకటి. 16వ సం॥ మొదలుకొని 17వ సం॥ నిండువరకును బలప్రదర్శనార్థము బయలుదేరెను. అద్భుతమైన దార్శనీయము, కండలు తిరిగిన శరీరము, అపారమైన శక్తి సామర్థ్యములు చూచువారి నాశ్చర్యచకితులను గావించగా బందరు, గుడివాడ, ఏలూరు, నూజివీడు, బెజవాడ మొ॥ ప్రదేశములలో బల ప్రదర్శనము గావించెను. మోటారుకారులను ఆపివేయుట, బస్సుకారులనిండా జనము నెక్కించి ఛాతీపై నడిపించుట, యినుపగొలుసులను, మోకులనుత్రెంచుట; 3, 4 గడ్డపలగులను ఒకే సారి వంచివేయుట మున్నగు సాహసకార్యములెన్నో చేయుచుండెను. ఏలూరు వ్యాయామ సంఘమునందు బలప్రదర్శనము చేయు సందర్భమున పంజాబు దేశీయుడును, వేరెన్నికగన్న మల్లయుద్ధవిశారదుడును నగు శంభు పహిల్వాను రాఘవేంద్రుని కండరముల కద

లికను ఆపుటకై శక్తికొలది ప్రయత్నించి విఫలమనోరథుడై సభికులు కేలిసేయ రోమావేశమున మరల మరల ప్రయత్నించియు నేమియు చేయలేకపోయెను. హర్షధ్వనులు చెలరేగ రాఘవేంద్రుని ప్రశంసతో సభ మార్కొగిను. ఈ ప్రదర్శనములవలన రాఘవేంద్రునకు సంపత్ కుమారుని అవలీలగా జయింప గలనను ధైర్యము చేకూరినది. కృతనిశ్చయముడై మల్లయుద్ధమునకు సిద్ధపడుచుండగా సత్యాగ్రహమహోద్యమములో చేరి సంపత్ కారాగారమున కరిగినాడు. ఈ వార్త తెలియగనే మనరాఘవేంద్రునకు పిడుగడిచినట్లయినది. మాతృవియోగమువలన దెబ్బతిన్న హృదయము సేదదేరునంతలో కనాయివాని జాలి కరమగు సితి హృదయాంతరాళమునకు మరల నొక కలత నొడమించెను. దెబ్బపై దెబ్బ తగిలి కలగుండువడుచున్న హృదయము సంపత్తు కారాగారవాసము కారణముగా ప్రబలాకాంక్ష వస్త్రైహావ సుతానాముతో కుంగిపోయెను. ఐహిక సంబంధములను పెంచు సుతానా మంతరింప బాల్యమునుండి లోపల నడచి దాగియున్న పారమార్థికచింత బలపడుచుండెను. యోగాభ్యాసగుని ఉపదేశములు, పుణ్యపురుషుల జీవితములు, ఆధ్యాత్మిక జీవన ప్రాశస్త్యమును గూర్చిన చింతనము అన్నీ కలసి వైరాగ్య మార్గములో నడపించివి. 18 ఏండ్లునుండి 19 వ సం॥ ప్రారంభము కాగనే యిల్లువదలి వెళ్ళి మచిలీ పట్టణములోని చిలకలపూడి రైలుస్టేషను వద్దనున్న కొబ్బరి తోటలో నివాస మేర్పరచుకొనిరి వీరి సహాధ్యాయులు కొందరు వీరియందు తమకు గల ధర్మశ్రద్ధల వలన తమ తమ గృహములను

వదలి వచ్చివేసి వీరితో పాటా తోటయందే నన్యాసి జీవితము గడుపసాగిరి. వీరివలెనే వారును ఫలాహారము నేసేవించువారు. ఫలాహారముతో పాటు యోగసాధన, సద్బ్రంధ కాలక్షేపము నిత్యవిధులు. ఆతోటలో నీటివసతి యున్నను, ప్రవాహోదకము లేకపోవుటచే నదీతీరమున నుండగోరి యట్టి ప్రదేశమును గూర్చి యోజించుచుండ వారితండ్రిగారు మైసేనివారిపాలెంలోని సనాతన వేదాంత నిష్ఠాశ్రమమునందు నివసించున శ్రీరాష్ట్రుగావించిరి. అట 10 మాసములు గడచినవి. పిమ్మట నొకనాడు కృష్ణానది మహాప్రవాహమై పరదరాగా నాదృశ్యమును గాంచుచు మైసేనివారిపాలెంలోని కృష్ణానదీ తీరము వెంట నడచివెళ్ళిరి. ఇట్లు కొంతదూరము పోగా నొకచోట నొక ప్రశాంత సుందర ప్రదేశము గోచరించినది. అది పుణ్యక్షేత్రములలో నొకటై దక్షిణకాళి యని పిలువబడు మునులతోట (మోర్తోట) యనుచోటు. ఒక వైపున కృష్ణానదీవంతి, ఒక వైపున పంటకాల్వ, మధ్య విశాలమగు మైదానము. ఆ మైదానమున కలంకారప్రాయమైశాఖోపశాఖలతో విస్తరిల్లి నేలకుదాకు నూడలతో చూడముచ్చటగ నుండు మహావటము. పృథ్వీరాజమగు నా న్యగోధమునకు సమీపమున నదీ తీరమున పురాణ తపస్వియగు ముక్తేశ్వర స్వామి యాలయము తీరప్రదేశమున దట్టముగ బెరిగి, భారతీయవాఙ్మయమున పవిత్రస్థానము నాకొనించి ఋషివాటికలతోడ త్రోవరాని సంబంధమును పెట్టుకొనియున్న కుశదర్పలను జ్ఞాపకముచేయు తెల్లుదుబ్బులు, కన్నవేణీ తటప్రదేశముల గోముగాపెరిగి

సగర్వముగా మీదులుచూచు సంగీతపుచెట్లు, స్వచ్ఛశుభ్రశీతల జలములు, శ్యామల కోమల శాద్వలగణములు, కలరసమున మధుర గానముచేయు పలురకముల పక్షిసంఘములు, గంభీరము, మనోహరము, షష్టిత్రీము, దివ్యమునగు ప్రశాంతవాతావరణము. ఆరమణీయ ప్రదేశమును దర్శించి రాఘవేంద్ర యోగి యబ్బురపడి “యిచటనొక యాశ్రమమును నెలకొల్పిన బాగుండును.” అన్నారట. అప్పుడు వారివెంటనున్న మోర్టోటగ్రామవాసులు యోగిగారితో “తాము తప్పక దయచేసి యిచటనొక యాశ్రమమును స్థాపించుడు. ఇది పూర్వము ముచులతోట యని పిలువబడేదట. ఆ పేరెట్లోమారి మోర్టోటయైనది. మున్నది మునులువసించిన ప్రదేశము. ముఖ్యముగ మీరుండదగిన తావు” అని చెప్పినారట. అటుపై రాఘవేంద్రయోగి మునులతోటలో కృష్ణాతీరమున శ్రీ యోగాశ్రమ మను పేరి నొక పర్వశాలను నిర్మించి యందు బ్రవేశించెను. నాడు మహాశివరాత్రిదినము. నాటనుండి నేటికిని ఆశ్రమమును వదిలి యెక్కడకును పోలేదు. ఒకమాటు శ్రీరమణ మహర్షులవారి యాశ్రమమునకు అనిచార్యుడుగ నొక కారణము వలన వెళ్లి యచట 2 గం. సేపుండి వెంటనే తిరిగివచ్చిరి.

6 సం॥ దాటినది. యోగి ఆశ్రమమునువీడి ఒక్కనాడైనను ఎచ్చటను గడుపలేదు. నిర్మానుష్యముగనున్నను, వరదలు వచ్చినను, ఏకాకియైనను ఆశ్రమమునందే కాలముగడుపును. ప్రకృతిచికిత్సాలయ మొకటి ఆశ్రమమునకు దాపున నెలకొల్పబడినది. అది స్థాపితమై 4 సం॥ లైనది. ఆందు వివిధ ప్రాంతముల

నుండి ఆరోగ్యసంపాదనార్థము రోగులువచ్చి నివసించుచుండురు. అతడుముందు నిండు రెండేండ్లు ఘోరవనవాసమే. ఎవరున్నను, ఎవరులేకున్నను వారుమాత్రీ మా ప్రదేశము నెన్నడును వీడరు. యోగాభ్యాసము, ధ్యాన నిష్ఠ, ప్రకృతిచికిత్సా పరిశోధనము, రోగార్తులసేవ నిత్యానుష్ఠానమునందలి ప్రధాన కార్యములు. మానవసేవయే వీరి జీవితాదర్శము. సేవావ్రతదీక్షాపరుడగుటచే నీయోగి మనుష్యవ్యక్తియొక్క దైహిక మానసికాభివృద్ధి కారకములగు కొన్ని సంస్థలను స్థాపించుటకై కృతనిశ్చయములై తమ యాశ్రమమున్నచోట ఉభయముక్తిస్థైర్య శ్రేణి మనబడు మునులతోటయందును, మోర్టోట గ్రామమునందును శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయము శ్రీ వివేకానంద గ్రంథాలయము, శ్రీ రామతీర్థ వ్యాయామమండలి, శ్రీ కాశీ పతి విద్యాలయము (రాత్రిపాఠశాల) అను సంస్థలను నెలకొల్పినారు.

యోగిరాఘవేంద్రగారు మొదటనుండి నివృత్తి మార్గము నభిలషించే స్వభావముగలవారు. అది కారణముగ పెండ్లిమాని, చదువులు మాని, యింటనుంటమాని యెంటరియై కాలము గడువసాగెను. యోగాశ్రమ స్థాపనానంతరము కొన్నాళ్ళు ఏకాంతసాధనలో గడపి వేసెను. కొంతకాలము అట్లు గడువ తన వ్యక్తి ముక్తికొరకే పాటుబడుచు స్వార్థముతో జీవనయాత్ర చేయుచున్నా సేమో యను సందేహ మాయనను బాధింపసాగినది. “శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం” అను నార్యోక్తి ననుసరించి రోగములేని దృఢగాత్రీము, ధర్మసాధనము, సౌఖ్యసాధనముగూడ నై యుండు

టచే శారీరకమగు నారోగ్యమొనగి రోగపీడితుల నుద్ధరించుట పరార్థపరతకు ప్రధాన లక్షణమగునని తోచెను. ఈ తలపు కలుగ గనే ప్రకృతి చికిత్సాలయము నొక దానిని స్థాపించు టవనరమని గ్రహించి శ్రీ యోగా శ్రీముమంత నెనుక పేర్కొనబడినట్లు లొక ప్రకృతివైద్యాలయము నెలకొల్పిరి.

కొలదికాలములో నీ చికిత్సాలయము పేరు విని ఆంధ్రదేశమునందలి అన్ని ప్రాంతముల నుండి రోగులు రా మొదలిడిరి. నానారకముల వ్యాధులతో బాధపడు రోగులకు యోగి రాఘవేంద్రగారు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములతో చికిత్స చేయగోరి తాము ముందు తమపై నా చికిత్సలను ప్రయోగించు కొని గుణదోష తారతమ్యములను కనిపెట్టి రోగులకు వానిని విధించుచు ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులలో నూతన విషయముల నెన్నిటినిో తెలిసికొనిరి. ఆదిత్యపేటికలో ఆతపస్సానము నందు ఏరంగు నెందుకు వాడవలయునో, ఏ రంగులో నే విశేషగుణ మున్నదో ఏయేరంగు లను కలిపి వాడుటచే ఏయేలక్షణములు కలుగునో కనుగొనుటకై ఆ పెట్టెలో కూర్చుని పరిశోధనలు చేసినారు. రోగములేని శరీరము, అందును విపరీతమైన పరిశోధన, కొలదికాలములోనే నీరసము వచ్చి శరీరారోగ్యము చెడినది. కాని వర్ణచికిత్సనుగూర్చి మంచిసేర్పరితన ములవడినది. ఈ చికిత్సనుగూర్చి చేసిన పరిశోధనల మూలమున కలిగినట్టి యనారోగ్యము నివారణమగుటకు చాలకాలము పట్టెను. ఆహారమునుగూర్చి జలచికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, జంబీరచికిత్స మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతులనుగూర్చి పరిశోధనలుచేసి

యెన్నో సూక్ష్మవిషయాలు గ్రహించినారు. ప్రాణమును తృణముగానెంచి యెంతో శ్రమ పడిచేసిన పరిశోధనా ఫలితముగా ప్రకృతి వైద్యమునందు మంచి ప్రావీణ్యము లభించినది. రోగులకు సేవచేయుటలో వినుగు విరామము లేదు. నిద్రాహారములను మానియైనను చికిత్సచేయుటకు సిద్ధపడెదలేగాని అనమానము నగుపరచరు రోగుల కెవరికైనను ప్రాణాపాయము కలుగునట్లు తోచినచో వారు తమ ప్రాణములమీదకు వచ్చినట్లు తపించిపోదురు. రోగులు బాధపడుచుండిన నేయూపాయముతో యుపశమనము కల్గునాయని దీర్ఘవిచారముతో నిమగ్నులగుదురు. రోగబాధితులపై వీరి కున్న దయ శ్లాఘనీయమైనది. ఓర్పుతో, చేర్పుతో చికిత్సచేసి అనేకుల కారోగ్యభాగ్యము నొదవించుచున్నారు.

రాఘవేంద్ర యోగిగారు ఉదారస్వభావులు, కఠోరసాధకులు, త్యాగదీక్షాపరులు, సేవాతత్పరులు, ఆధ్యాత్మికచింత, వైరాగ్యశీలము, భగవద్భక్తి యీ తరుణసాధకుని అంతరాంతరమందు స్థిరనివాస మేర్పరచు కొన్నవి. ఆహారవిహారములలో ఋషిజీవనాదర్శము, వేషభాషలలో నిరాడంబరవిధానము, ఊహాహాలలో ఉత్కృష్టభావానుకరణము వీరి జీవితమున కలంకారములై దాని యోగ్యత నినుమడింపజేయుచున్నవి. ప్రకృతిజీవనము, ధర్మజీవనము సమ్మిళితమైన దివ్యజీవితము గడుపుచు నీయోగి చిరకాలము వర్ధిల్లుగల్గును. మంగళప్రదాతయగు భగవానుడు వీరి కాయురారోగ్యాభివృద్ధిని, యోగసిద్ధిని ప్రసాదించునుగాక !

సంపూర్ణము.

## స్వీయ చరిత్ర

మరియు మీరు ప్రభాతులు గల పెద్ద మనుష్యులు కొందరు, “బాపిరా జేమిచ్చినా” డని మమ్మడిగి, మావల్ల వారు “తరువాత బంపింతుమని నెలవిచ్చినా”రను జవాబును విని తాము కూడా “ముందు పంపింతు”మని అప్పటికి తప్పించుకొని, తుదకు బాపిరాజుగారి ననుసరించిరి.

కోయ దొరలలో జేరి, కొండలలో మకాముఁ జేసి బ్రీటీషువారి సేనలను కలవరపరిచిన శ్రీ అల్లూరి సీతారామ రాజయోగింద్రునికిని, రాజపుఁగ సమాజమును నెలకొల్పి ఊత్రీయుల బిడ్డలకు విద్యాదాన మొనర్చుటలో సహాయపడినట్టియు, సాత్త్వికాహార మొనరించుచు యోగాభ్యాసముచేయు మొదలడినట్టియు, బి. యే. రామరాజును ప్రసిద్ధ పురుషోత్తమునకును జన్మస్థానమగు మోగల్లు గ్రామములో మాత్ర మొక్కరై నను చందా నొసంగినవారు గాని, దానిని చూచినవారు గాని, వినినవారుగాని లేరైరి. ఆ గ్రామము కోడిపుంజలకును, పందెములు గట్టుటకును చాల ప్రసిద్ధికెక్కినది.

మా ఊత్రియుల ప్రోత్సాహమువలన ఆకీడులో పులవర్తి లక్ష్మణస్వామి, జూపూడి లక్ష్మీ దేవమ్మగార్లు కతిఫలమై వారిచే శారవింపఁ బడితిమి. శ్రీ లక్ష్మణస్వామి మమ్ముఁ జూచి, “స్వామీ! మీ గొంధ విషయమై యెంత వరకు చందా జేసిరి. సాధారణముగా మీ ఊత్రియులలో గుణగ్రహణ పారీణులై చందా లొసంగువారికంటె, ప్రగల్భమునకై చందా నొసంగువానే హెచ్చుమంది గలరు.” అని మావద్దనుంచి లీఘబుక్కు తీసుకొని చూచి,

## 4) రామ రాజ యోగింద్రులు

(అగ్రస్తు సంచిక తరువాయ)

ముక్కుపై వేలిడుకొని, “అరలే! మీ రీ విషయములో మంచిపని జేయుటలేదు. ఏల ననగా, ఒక తెలివిగల బ్రాహ్మణుని మీ వెంటఁ దీసికొని రావలసినది. ఆయన మీ యుద్యమాభిప్రాయమును నిశ్చయంగాఁ జెప్పి వేయుచున్నచో తప్పక చందా లింత కొద్ది మొత్తముగా నుండకపోవును. గావున యింతటి నుంచియైనను నావాక్యమును మన్నించి మీ రల్లుచేయఁగోరెద”నని తన తోటలో సకాలములోఁగలించినయొక చూతఁగలమున్నూరు 10 లున్నూ తాంబూలము నందుంచి మాకు సమర్పించి “స్వామీ! మీరు మా గృహంబునందున్న రెండుదినములలోను మీకు శ్రేష్ఠమైన ఇలంబు లొసంగక ప్రత్యేకము పొట్లకాయలనే నా చేతితో నొసంగి మిమ్ముఁ బరీక్షించితిని. ఈ కాలములో మీవలె పరాకాష్ఠతో యోగానుష్ఠాన మొనరించి నగ్గినవారుండుటరుదు. ధనమున కాశించి ప్రశీదినమును అనేకులు, సాధులు, సన్యాసులు, బ్రాహ్మణులు, పండితులు, నావద్దకు వచ్చుచుందురు. వారియం దెవరును నా మాటలకు సమాధానముఁ జెప్పఁజాలక మా సత్రములో కడుపునిండుగా తినిపోవుచుందురు. గావున మీ రట్టి కడుపుకూటి యోగులు గారని నాకు సంపూర్ణ విశ్వాసము గలిగినందున మీకు నేను సమస్కరింపక తప్పదని పరమభక్తిగా నమస్కార మాచరించెను. తదుపరి లక్ష్మీదేవమ్మగారు మమ్ముపరమభక్తిగా తోడ్కొనిపోయి తమమేడలో నర్ఘ్యపాద్యాదివిధులపూజించి యొకదినమాపి రు10లూ సమర్పించి పంపించిరి. మేము లక్ష్మణస్వామి



గారి సలహా ప్రకారము బ్రాహ్మణుని మా వెంటగొని పోవుటకు ఇష్టపడలేదు.

మా చందా పర్వటన సందర్భములో నొక చిత్రము మాత్రము సరిగినది. మేమున్న చోటికి దూరగ్రామాదుల నుంచి కొందరు స్త్రీ పురుషులవచ్చి మమ్ము చూచి పోవుచుండిరి. వారువచ్చి మాతోనే “యెవరో మనులు వచ్చినారట, వారెవరు నున్నారు నాయనా?” యని యడుగుచుండిరి. అందుల కచ్చటివారెల్లరు కడుపులు చెక్కలగునట్లు నవ్వుచుండిరి. అప్పటికి మేము గడ్డముఁ గొగించుకొని జుట్టు కాపింగు వేయించుకొని పాశ్చాత్య పద్ధతిగా నుండెడి వారము. అందు మూలము ననే చూడవచ్చిన ప్రేక్షకులు మును లెవ్వరని యడిగి, మేమేయని తెలుసుకొని విస్మితౌతై వీరు మనవలె నున్నారేగాని జడలు, గడ్డము, కాషాయగడ్డలు, ఆసలకాయ బుర్రెలు, విభూతి, రుద్రాక్షులు గలిగి పెంటపాడు బెర్రాగులవలె లేరు అని చెప్పుకొనుచు లేచిపోవుచుండిరి. ఆ పర్వటనలో కొందరు క్షత్రియ యువకులు మామాటలు విని మాంసభుక్తి విడిచిపెట్టిరి. కొందరు చుట్టఁగాల్పుట మాని వేసిరి. కొందరు ప్రాతఃకాల స్నాన మారంభించిరి. కొందరు శిష్యులైరి. మొత్తముమీద మాక్షత్రియ లున్న తాలూకాలలో భీమవరం తాలూకాలో నున్నంతమంది భక్తులు మా క్షత్రియ స్త్రీ, పురుషులలో మరియొకచోట లేరు. విద్యా విషయములోను దాతృత్వ విషయములోను ఆతాలూకా చాల ముందడుగిడుచున్నది. మరియు చినకాకినాడ, యిందుకూరి సూర్యనారాయణరాజుగారు, శేలంగి, పెన్నెత్తన హనుమంతరాజుగారు, మంచలి,

గొట్టుముక్కుల వెంకటాజుగారు, గోపేగు, పెన్నెత్తన వెంకట రాఘవరాజుగారు, గణపవరం, చింతలపాటి భగవాన్ రాజుగారు, అడవి కొలను, ముదునూరి భట్టిరాజుగారు, సరిపల్లె, యీయని వెంకటేశ్వర్లుగారు, చెరుకుమిల్లి, మంజునదుర్గరాజుగారు, మున్నగు పెక్కుమంది సహాయముతో మే మా తత్త్వలక్ష్యార్థనమును అచ్చొత్తించ గలిగితిమి. మేము భీమవరం తాలూకా పర్వటన ముగించుకొని ఆశ్రమమునఁ బ్రవేశించి సూర్యంత మంగలిచే డురకర్మ కడపటిసారి చేయించుకొంటిమి. 1921 జనవరి 10 తేదీ నుంచును మరల త్సరకర్మ చేయించుకోలేదు.

1921 సం॥రంలో ఆంధ్ర గ్రంథాలయమున తత్త్వలక్ష్యార్థన ముచ్చొత్తించిన తరువాత అందొక ప్రతిని, ఆంధ్రవాల్మీకి బిరుదాంకతులును, కౌసల్యవర్ణయాది బహుళ గ్రంథకర్తలును, సగు శ్రీశ్రీశ్రీ వావిలికొలను సుబ్బారావు పంతులవారికిఁ బంపించితిమి. వారు వారు దానిని దయతో స్వీకరించి యీక్రింద వివరించిన రీతిని జవాబుసంగి.

శ్రీరామజయ మందిరము,

తరువాత్ క్షేణి

28-6-1922.

ఆర్యులగా!

హతయోగి పర్యులైన తమచే లోకోపకారారముగ రచించఁబడి నా యందలి ప్రేమచే మన్నిమిత్తమై పంపఁబడిన తత్త్వలక్ష్యార్థనము ముట్టినది. అందందు పఠించితిని. విషయము చాల బాగుగ వ్రాయఁబడియున్నది.

గ్రంథమంతయు పఠింపనాశగలదు. విరామము లభించినపుడు సవశ్యము పఠించెదను. విద్య

శక్తులు భాషాదోషమును గణించిన గణించుతున్నారాక “సహి సహి రక్షతి దుష్కర్తాకరణే” యను తత్వమొందిన యాముష్మికలాభ తత్వములు ఈ ఘస్త్తమునందలి విషయములెరిగి శాశ్వతానంద సుఖమును సంపాదించుచున్నారని నా యభిప్రాయము. శ్రీరమద్యపాన, భంగి మొదలైన వస్తువులు యోగుల కనర్హములనిమీరుచక్కగనిరూపించితిరి. వాస్తవాత్మకమైనది. ఈ ఘస్త్తము (శస్త్ర లక్ష్యము) సంసారాల్లవములో మునిగి జేలుచు కామకోపముల నాధానముగాఁ జూపుచు పాపదులకు రుచింపదు. అది వారి ప్రార్థనబలమేకానియితరముకాదు.

ఇట్లు విన్నవింపు,

ము. వేంకటసుబ్బయ్య

For

వావిలికొలను సుబ్బయ్య.

## ౧౭ ససిబద్ధ ఫలహార మొనర్చుట.

1917 సంవత్సరములో మా యగ్నిజ్ఞానితో బాటు మా వదినెగారుకూడ సాత్త్వికాహార మొనర్చుచు తొట్టిన్నానము లారంభించిరి. ఆమెకు గూడ చాలబాగుగానే దేహయాత్ర నడచుచున్నది. భార్యభర్త లిరువురు గృహస్థాశ్రమసర్వబద్ధులై సంసారకృత్యములు నెలవేర్చుచుండ, 1918 లో మావదినెగారికి గర్భోత్పత్తిచిహ్నములు గన్పట్టినవి. మూడవ నెలవచ్చిన దని యిరుగుపూరు గమ్మల కక్కులు గుసగుసలాడుట కారంభించిరి. ఆమాట లామె పుట్టింటివారి కందినవి. వెంటనే ఆమె తండ్రిగారు సజనేటివల్లినంది బయలుదేరి శేపుదాటి మహాసంతోషముతో పోలవరం వచ్చి కుమార్తెను తమయింటికిఁ బంపించవలయునని

కోరిరి వారితో మేము వినయపూర్వకముగా “మామయ్యా! ఆమెను ప్రస్తుతిమున మీ యింటికిఁ బంపించినచో స్నానసాన విహారాహారములయం దక్రమము జరుగవచ్చును. మీ యింట అందుకనువగుచనతులు తక్కువ. గాఢబ్రతి మీ రిప్పట్లున మా వాక్యములు మన్నింపవలయును,” అని చెప్పితిమి. ఆయన మరుమాటఁ జెప్పక వెళ్లిపోయిరి. అందుకు మే మెల్లర మశ్యంతసంతోష స్వాంతుల మైతిమి.

తరువాత 10, 15 దినముల కామె “నాకు పులిహోర తినవలయునని యొక వైద్యకోరిక జనించిన” దని మా తల్లిగారితోఁ జెప్పెను. ఆమె యీమాటను మాకెఱిగించెను. అందుకు మేము చాల భయపడి సాత్త్వికాహారులకు పులిహోర తినినచో చాల ప్రమాద కరమగు కీడుచేయును గావున నది తినవలచుపడదని చెప్పితిమి. ఎంతచెప్పినను ఆమె దృష్టి పులిహోర పైనుంచి మరలినదిగాదు. సమస్త వధార్థంబులు యధేచ్ఛగా తిని సుఖముగా తిరుగు మా తల్లిగారు గూడ కోడలి కోరిక కనుకూలముగా తాళమునై చినది. అంతటినందియు నామెకు నాపాటులో సహజ సాత్త్విక సన్నపులు విరోధములై నవి. అందువలన మేము చేయునదిలేక చైవము మీఁద భారమునె చి మిన్నకుంటిమి. తొట్టిన్నానము లారంభించినది లగాయతు ఆమె మాకంటె మహా పరాకాష్ఠగా సాత్త్వికాహారము స్వీకరించుచుండెను అట్టి విషయములో ఆమె కక స్మాత్తుగానట్టి దుష్ప్రకోరికఁ గలుగుటకు కారణ మూహించజాలక మేము చాల ఆశ్చర్యపడితిమి. ఆమెమాటలు విని మా తమ్ముడు

గూడ పులిహోర తినవలెనని తన యభిప్రాయమును వెలిబుచ్చెను. ఒక సంఘములో నొకరు చేసినపని మరియొకరు చేయకపోయినచో చేసినవారు తుదకు సిగ్గుజెందకమానరు. గావున మేము తినకన్నను లాభము లేదని మేముగూడ నాయపవిత్రపు తిండికి సిద్ధపడితిమి. బిల్లు ప్యాసైనది పస్తీ తము కాంగ్రెసు మంత్రులు చేసే బిల్లులములు జరుపుటకు వారాలు, నెలలు గావలసి వచ్చుచుండెనుగాని, మా పులిహోర బిల్లు ప్యాసైన రెండు నిమిషములకే అములు జరుపఁ బడినది. వెంటనే 1 మంచినూనె 2 కరి వేపాకు 3 బియ్యము 4 మిర్చి 5 ఉప్పు 6 చింత పండు 7 ఆవాలు 8 మెంతులు 9 జీలకర్ర 10 ధనియాలు తెప్పించి సశాస్త్రీయముగా “పులిహోర” తయారుచేయించి ఆ వెచ్చ వెచ్చనిది ఆకులలోఁ బెట్టించుకొని ఆత్రముగా మొట్టమొదట మేము ముగ్గురమును దిట్టముగా తినివేసితిమి. దానిని తినుటకారణించిన తరువాత మాకు రుచి తెలిసినది, నాలుగైదు గుటకలు వేసేవరకే! ఆమీఁద నాలుక మొద్దుబారి టిమ్మిరెక్కి యెంత మింగుచుంటిమో మాకేమియు తెలియలేదు. కాని కడుపునిండిపోయి యిక పట్టదను సంతపటకు మింగు డాగలేదు. ఆపులిహోరలో 1 శేరు నూపులునూనె పోయఁబడినది. మా జననీ జనకు లందు కొంత భక్షించిరి తక్కినదానిలో వెలగకాయంత ముద్దతీసి మావదినెగారి కొసంగిరి. ఆమె స్వతఃహా మితాహాని యగుటవలన సద్దానినే పూర్తిగా తినఁజాలక గుడ్డుతేల వేసెను.

మిగిలినది గామములో కొందరికిఁ బెట్టించగా

దానిని వారుతిని మేమెన్న డింత ఘాటుగల పులిహోరను తిని చూచి యెరుంగమని సంతసించిరి. వారి యందొక నారింజకాయ ప్రమాణమునకంటె హెచ్చుగా దానిని భక్షించిన వారుగూడ గాన్పించలేదు. మేము ముగ్గురము తినిన పదార్థము సుమారు రెండు మూడు వీశలవర కుండవచ్చును. మా భోజనావశిష్టము తీరునకి సాయంత్రం నాలుగు గంటలైనట్లు మా పెద్దగడియారము గట్టిగా హెచ్చరించినది. మాగోడమీఁదనున్న నేమన, మమ్మును మా మద్దెలవంటి కడుపులను జూచి, చిరునవ్వు నవ్విసట్లు మాకుతోచెను.

పులిహోర తినిన తరువాత పావుగంటవరకు మాకు నోరుమండి విశేషముగా నీహరి చాల బాధించినది. చేతిమంట నలేసరి. ఆమీఁద రెండుగంటల కాల మత్యంత శాస్త్రీయముగానున్నది గాని నూవదినెగారికి మాత్రము పులిహోర తినిన నాలుగుగంటలకు కడుపు నందు మిక్కుటముగా తాప మారంభించి భరింపలేనంత శ్రమ గలిగించినది. ఇట్లా రాత్రియెల్ల నామె, యపరిమితముగు బాధ పడెను. చన్నిటిలో కటిస్నానముఁ జేసినను తాప ముపశమిల్లేదు. తుదకు శెల్లవారగట్ల నాలుగుగంటలకుగర్భములో విండముఅదిరిపడి చచ్చి బైటపడిపోయినది ఆ సంగతి తెలుసుకొని వెంటనే ఆమెను చన్నిటిలో స్నానము జేయించి ఒకచోట పరుండ నియమించితిమి. ఆమె తిరుగ స్థిమిత పడుట కొక మాస మైనది. అంతటినుంచి ఆమెక్రిమముగాదగ్ధపరిచిన సాత్త్వికాహారమే తీసుకొనుచు, రెండు పూటలా అరగంటచొప్పున కటిస్నానములు చేయుచు కాలక్షేపముఁ జేయుచుండెను.

(సశేషము)

# ఆరోగ్య తత్వము

శరీరమంతయు గాక కీళ్లనొప్పలయందును, పక్షవాతము, లేక పరీశ్యేక అవయవములకు గలగు బాధలయందును పరీశ్యేక అవయవములకు మాత్రమే ఎండ పట్టి వానిని మాత్రము చున్నట్లచల్లబరచి తొట్టిస్తానము చేయవలెను. వేసవికాలమునందు అతపస్నానమే మేల. వర్షకాలమునందును శీతకాలమునందును యెండ తక్కువగా నుండునుగాన బాష్పస్నానములు అవసరమగును. కాలపరమిత 15 నిమిషములు మొదలు బాధలేక ఆగ గలిగినంతవఱకు పట్టవచ్చును. అయినను వేసవికాలమునందు ఆగగంటయును తక్కినకాలములందు 45 నిమిషములును చాలా వసరమలెదు. గర్భిణి స్త్రీల అతపస్నానము మిక్కిలి మంచిది తీవ్రజ్వరములందు వంటికి చెవటరాని స్థితిలో నీగనగోలగుట చెవటపట్టుట కిది మంచిది దేహము చెవర్చుటతో కొంత జ్వరముతగ్గును తడిగుడ్డలకు బదులు పెద్ద పెద్ద అరిటాకులుగాని తామరాకులుగాని అప్పుడు కొని తెచ్చినవి కప్పుకొనిన యెడల అధికగుణ మిచ్చును. అకులు దొరకని కల్పమందే తడిగుడ్డ వాడతగినది. అతపస్నానమునకు సరిపడదు ఎండ ఉడయమున దొరకదుగాన యీ స్నాన మెప్పుడును మధ్యాహ్నమునందే చేయవలెను. వేసవికాలమునందు 3 ఘంటలవేళను తక్కిన కాలములందు 1 లేక 2 గంటల మధ్యను చేయవలెను. అతపస్నానము మొదలు తెచ్చినప్పటికి పూర్వమును తినిన యాహారము జీరమునకు వచ్చియుండవలెను గాన 3 గంటలు వ్యవధి యుండవలెను. అల్పాహారములు గాని మంచి నీళ్ళుగాని ఆరిగంటకు పూర్వము పుచ్చుకొనగూడదు కింతులు గడ్డలు మొదలగు చర్మవ్యాధులు ఈస్నానముల వలన త్వరలో పక్షమునకు వచ్చుటయే గాక పురుగు హాడన కించును.

## మట్టి కట్టు.

వర్షవ్యాధులను ఇంతవరకు చెప్పబడిన తొట్టిస్తానములవలనను అవిరి అతపస్నానములవలనను నివారణములగును. అయినను కొన్ని తరుణములందు తొట్టిస్తానములు తినుచుచేయుటకు వీలు లేనపుడు స్నానములకు మధ్యను, కొన్ని రోగాములు, గడ్డలు మొదలగు వానికిని స్త్రీలకు పురుషిసమయమునను మట్టికట్టు గూడ కొంత సాహాయ్యము చేయగలవు. ఈకట్టుకు కాలవలయందలి వండుగిమన్న మిగుల మంచిది. అది దొరకనిచోట్ల

## పుష్పాదవేళాజు (అగిష్టు నెల సంచిత తిరువామి)

చెరువులయందలి జిగురుమచ్చును అదియును దొరకని చోట్ల రేగటముట్టిని చిరుకగొట్ట రాళ్ళు లేవండ వేసి కుండలో వేసి మంచిబిళ్ళుపోసి ఊగవచ్చి దానిని వాడవగును. చెరువునందు తేచ్చెడు మంటిలో నాచు మొదలగునవి యుండునుగాన దానిని ఒక కుండలో వేసి పుల్లతో శ్రీపృథ్వీవలన అందుగడెడి చెత్తను వేళ్ళను తీసి వేసి యిందుకొనవలెను. మట్టిని ఎండలేని చోటులందు వండలగా నీలయియుండని యెడల చల్లగా నుండును. నీర్చు అప్పుడప్పుడు పోసి ఎండకుండ నుంచవలెను. గొడ్డుగాని మనుష్యులుగాని తొక్కిని తావునుండియే, మంటిని సంపాదించవలెను. అట్లు మట్టిని బాగోతడెట్టి అమట్టిని ఒక పొగగల గడ్డపూక అరసులలో మొదలు అంగుళం దళిరదళిరప పట్టిచి అగుడ్డచేసిన మట్టి శరీరమును తాపనట్లు పొంగి పునగును లేక గడ్డలకు మట్టును ఒక అంగుళమువఱకు వ్యాపించునట్లును వేసి గుడ్డును కట్టవలెను కట్టవలెన తరగినను తిరుగవచ్చును. పొత్తికడుపనగా నాక్కిన చల్లలమధ్యభాగము ఇట్లు కట్టుకట్టినవిమృత శరీరమంతను కట్టవెనుండి వెచ్చగా నుండునట్లు ఇన్నికాలవతోగాని మరక మట్టుతోగాని కప్పయించవలెను. ఈ కట్టు కట్టినపుడు చల్లగా బహుసుఖముగ నుండునుగాని శరీరమందలి వేడిని లోగుకొని మట్టి వేడియొక్కను. వెంటనే పొత్తికడుపు మీది పట్టియైన కడుపులో బాధయును గణములమీదను, గాయములమీదను వేసినచైన మట్ట పోటును కనబడును. వెంటనే ఆ కట్టు తీసివేసి తడిగుడ్డతోగాని చర్మిటితోగాని మట్టివేసిన భాగమును మట్టి లేవండునట్లు కడిగి వేడిచచ్చునట్లు ఆరిచేటోరాని పీరిగి క్రాత్రమట్టి పట్టి చేయవలెను. ఈ పట్టిల ఎంతతేవుండవలెనో అ సంగతి లోగికి తెలియును. బాధలేక సుఖముగా నున్నంతతేవు మార్చునక్కరలేదు. బాధ కలుగగానే మార్చవలెను. మార్చకపోయిన యెడల కట్టు కట్టిన ప్రదేశ మడుక్కెక్కి యుండుటపొక్కలు అప్రదేశమందు బయలుదేరును రాత్రిలందుకూడ యొక కట్టు కట్టవచ్చును. నిద్రపోన సమయమున కట్టు మార్చినక్కరలేదు. గడ్డలు రోగాములయొక్కయు వ్యరముయొక్కయు తీవ్ర స్థితియందు ఈ కట్టు కొన్ని నిమిషములకే మార్చవలసి వచ్చును. లేలుకాటుకు మొదట పులి నిమిషమునకు, మార్చవలసియుండును. ఈ కట్టుకూడ భోజనము కడుపులో అరుగకముందు వేయకూడదు. కట్టుఉండగ

మంచినిశ్చయమును తొంగివెలుపును. ఇది తొటిస్తామనుచును లేనంత నీరసనిశ్చయమును రోగికి శరీరచైతన్యము (జీవక్తి)గలిగించుటకుగాను వాడవచ్చును. కిచ్చికోగములందు పల్లవి తెల్లగుడ్డ కంటిమీదవేసి దానిమీద తడిమట్టి వేయకగది, వేడిరొగానీ తీసివేసి మట్టి పొగవేసి గుడ్డను చచ్చిటతడిపి కంటిమీదవేసి మట్టివేయవలెను బయ్యెక్కనంత ఎక్కువనున్న వేయకూడదు.

### ౧౦ కడిగుడ్డ కట్టు.

మట్టికట్టుకు బదులుగ నర్చివ్యాధులందును తడిగుడ్డకట్టు ఉపయోగించవలెను. అంతేగాక వేణుగుడి, కిట్టకొట్టు, నలుగుడు మొదలగువానియందు అంతకింత కీఘ్రకొలములో ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కట్టు మార్చుకొన్న రోగియే రోగి చచ్చినది పైని పోయిటవలన చలనము గలుగజేయవలెను. ఈ కట్టుగూడ బాగుల తొలగించును దానిమట్టు ఒక అంగుళమువరకు వ్యాపించునట్లు మార్చును వేయవలెను. అంతటితో బాగ నివారణముగానవుడు మరికొంత పుడేత మార్చించునంత కిట్టు కట్టవలెను. మెత్తని శుభ్రమైన తెల్లగుడ్డను కొన్ని ముడతలుముడచి కట్టు గట్టవలసినట్లువేసి దానిపైని ఒక స్నానగుడ్డవేసి కట్టుగట్టవలెను. చచ్చి గాయములందు రెండుముడు ముడతలే చాలును. రక్తము ఎక్కువగా వచ్చు పెద్దగాయములకు 10, 16 ముడతలు కవలసి వచ్చును. ముడతలు గాయమునుబట్టి వీర్చుకొనవలెను. రోగములకును, గడ్డలకును ఎక్కువ ముడతలువేసినవి ఇబ్బందిలేదు ఎముక విరిగినపుడు తడిగుడ్డపైని కాగితపు అట్టగాని పలచనిబల్ల చక్కగా వేసి కట్టుకట్టవలెను. మట్టికట్టులెనే చల్లగా నున్నంతపేపు ఉంచువేడి యొక్కగానే చచ్చిటితో రిద్దుపుమండవలెను. మంచిలేక వాడవలెను ఉప్పునీరు పసికొడు, పువ్వాహారకము ఎక్కువ గుణమిచ్చును. కిచ్చికోగము మొదలగు బాధలకును చెత్తపొటునకును శిరోభారమునకును యీ కట్టు అనుకూలముగనుండును. గాయములందు పెంటవేసేసి రక్తపువాహమునుఆపి, పిమ్మట గాయము మానువలెను తీరిగి తిద్దుపుచు కట్టుమార్చును నుండిన గాయము కీఘ్రకొలములో మానును.

### ౧౧ సముద్రపు ఇసుకను వాడుపద్ధతి.

సముద్రపు ఇసుకను మింగుమని చెప్పినయెడల వైద్యపద్ధతివారు నవ్వుదురు కడుపులో చేరి బాధించునందురు. సామాన్య ప్రజలు ఆ మాటలు నమ్మి భయ

పడుదురు. కాని దానియుపయోగము వారికితెలియదని చెప్పక తప్పదు. పుష్కలములగు పుష్కల అపిమీదను కాయమీదను ఇసుక రోగముల పడి అంటుకొనుచుండును. ఈ రోగముల కడుగుటవలన పోవును కాని కాయలపై పెంచును తీసివేయుటవలన పోవును నాగరికతా పుష్కలముచే పెంచుట తీయక కాయలను వాడరు. ఈ యసుక రోగముల పోవుటచే పుష్కలములచే నిర్ణయింపబడిన ఉపయోగము నశించుచున్నది. ఇసుక మన శరీరమున విపయోగించని మాట నిజమేగాని అది కేసులలోనికి పోయి కేసుల నంటుకొనియుండు మలమును గడవేయును. అందువలన విరోధన బద్ధమిండును. కొన్ని పక్షులకు ఈ యసుక మింగినది యెడల ఈకిల సాంధ్యమే నశించునని కూసేయవచ్చు వ్యాసియున్నాను గాన ఈ లు సుక శరీరమందు నిలువక పాలమతో పోయిటచే పని కట్ట పోనియుచేయును. సముద్రపు ఇసుకను మార్చిమేయల వాడవలె ననిన తిక్కనచోట్ల దొరకు ఇసుక చాల ముదుగుగాను కోణముల గలదిగాను ఉండును. అందువలన కేసులను కోయవచ్చును. గాన సముద్రపు ఇసుకనే చెప్పియున్నాడు. సముద్రపుఇసుక దొరకనప్పుడు పిల్లి ఇసుకను జల్లించి ముదుగుయసుకయు మెత్తని మట్టివంటిది తీసివేసి మొగును ఎండివేరి ఇసుకను వాడవచ్చును.

### ఉపయోగించు విధము

పుత్తి రోగమును భోజనమైన పిమ్మట చిటికెడు (బొటన వేళ్లు చూపుడువేళ్లుతోను బొంగుగా పట్టుకొనగలిగినంత) ఇసుకను దీసి నాలుకవీడ వేసుకొని ఉమ్మి నీరు ఊరువరకు అగి పిమ్మట మింగవలెను. పిమ్మట పురిసరు నీరు మింగవచ్చును. సర్వరోగములయందును కిచ్చికోగమును గనపడనిపుడెల్ల భోజనము చేయక పోయినను ఈ యసుకను మింగుటవలన కాలవిరోధనముగను, మందువలె వికారము కలుపుటగాని నీరసముగటగాని యసుకను నేవించినవారికి గలుగవు. మలబద్ధరోగుల పుష్కలమును వాడవలయును. పుత్తి మునుష్యుడును సర్పదా వాడవచ్చును. వాడిచూచినగాని ఉపయోగము తెలియదు ఒకటి రెండు రోజులలో గుణము తెలియదు. విరోధనమునకు మందుగాదు గాన పెంటవే గుణమివ్వదు. గాని కేసులను బాగుపరచుటచే దీనివలన నెమ్మదిగ గలుగు గుణము స్థిరమైయు. నుండిగలదు. ఎనిమాపాడు అననము లేకుండ్ల యాయసుకచే విరోధనబద్ధమును పోగొట్టుకొనవచ్చును.

### ౧౨ ఎ నీ మా

చాలనుంది పశ్చిమవైద్యులు కూడ ఆస్వాభావికమైనను ఎనీమాను వా చున్నాడు డాక్టర్లు మేమున రోగులకు ఇష్టమగునట్లు తిండిపెట్టుచు వైద్యము నడిపిన గాని పశ్చిమవైద్యములోనికి రావలయు అందువలన వ్యాపక ముండవలయు పశ్చిమాతీయైక్కు కలనశాసనములను సాధుపరచుటచే పశ్చిమపద్ధతులు కొన్ని కావలసి వచ్చును. అందుచే ఎనీమాను నాడుటయు, హోమోపతి మందులు వాడుటయు అవసరమగును అంతే గ క శేవల పశ్చిమవైద్యము నే శయించుటవలన రోగము తీర్చిదూ పమును బొంగి కులభిముగ వాపుటచే రోగముయొక్క స్వభావము బహుబహుమ. అందు వలన పశ్చిమవైద్యము వైద్యులకు దృక్పథంపాదనను సాధనముకాదు మాత్రము, ఎనీమాను, ఇతరమైన కిట్టు మొదలగు వానిచే రోగికి వైద్యుని యింగు గొ రవముగ గలుగ శేనుకొనుటవలన యేమైనను అధికారి గావచ్చును అందువలన రోగులు తమ కిడికి బాధ కలుగలేని రోగమును వృద్ధిపగచి రోగితత్వ పెరుగక అనేకమగుల మార్పు తమ తెలివితక్కువను గిప్పిపుచ్చి మార్చి మార్చి మార్చిపుచ్చి శ్రమించు చున్నట్లు చెప్పకొను మునులైస్సుల కిప్పు డెక్కు శ్రమలేక సుఖపుగా రోగమును గుర్చు, రోగి కాల మునందుగూడ సుఖింద్ర గలుగలేదు పశ్చిమవైద్యులకు గూడ కలుంబసోపాధాయ వలనల కాకపోయి నను ఆలోచనవైద్యులకిచ్చి డెక్కుగా ప ని య వ వంకు డబ్బు నిచ్చుదుండెను ఇట్టి అపరిమలములతో పనిలేక కరిన పద్ధతులతోను, లంకాములతోను, ఉప శమన స్నానములతోను సర్వవ్యాధులను గుదర్చ వచ్చును. ఎనీమా తొట్టిస్తానము చేయుచు అవిదాహి పద్ధతి చేయువారి కవసరము లేదు. అందువలన సా మాన్య జనుల యుపయోగ మే వాగియబడిన యీపుస్తకమునందు దానివాడుకను బోధించెను.

### చికిత్సాసాధనముల నుపయోగించు

#### విధానము

తరుణరోగములందు జ్వరము విస్తారముగ నుండక మానదు. ఇంటనే చికిత్స నాగంధించవలెను. వైద్యా రంధ్రమునకు గురువారిమును, అగివారిమును మంచిరోజులు, అయినను అవసరమును బట్టి మంచిరోజులైన నీరీ షించుటకు వీలండదు. జ్వరమునందు శరీరమునకుచెమట

పుట్టింతుట కాలవిరోచన మగునట్లు చేయుటయు శీగ్ర రోజుమును విశ్రాంతిగ నుంచుటయు అవసరము. ఉద యమున 4 ఘంటలవేళ వేడినీళ్ళు గాలి 6 ఘంటల లోపున బాష్పస్నానము ముగించి చున్నీటి స్నానము చేసిరుదుమరొక మొగటిరోజున 15 నిమిషములు కటి స్నానము చేయవలెను కటిస్నానమునండి తమవరికిరోగి కొంచెము నువ్వుగనుండును. వెంటనే శరీరమంతయు చెమటపట్టునట్లు గాని లేక అంతటి ఉష్ణము గలుగునట్టి గాని పరిశ్రమ చేయవలెను. రోగి లేవలేని స్థితిలోనుండిన కి బిగికున్నట్లును జోడి చిశ్చరీమంతయు ఉష్ణము గలచే చెమటపట్టు నీటి వచ్చుకరకు ముఖముగాక మిగతాభాగముల గవ్వకొనవలెను. కొంచె మోషిక యుండిన యెడల కప్పుకొని ఎ డలో పచూలు చేయ వలెను తలను ఎంచినగులకుండి గుడ్డవేసుకొనవలెను. తిరిగి జ్వరమువచ్చును గాన తిరిగి 8 1/2 ఘంటలకు లింగ స్నానము 20 నిల చేసి పరిశ్రమ చేయవలెను. మొదటి రోజున ఉపవసించుట శ్రేయోదాయకము. దాహ మైన యెడల తొట్టి చేసి పరిశ్రమయొక ఆగ్రంబుకు పరీవాహకములలో నిమగ్నకాయ రసము రోగికి ఇష్టమైనంత ఎడవి యిచ్చుచుండవలెను. మొదట జ్వర తీవ్రమగుచు ఈ రిప్పి చేయవలెను. అయినను ఉత్తనీళ్ళు యివ్వక యీ నీళ్ళనే యివ్వవలెను. ఆహారము కావలెనని రోగి తొందరపెట్టిన యెడల సాగ్య మైనంత వాగు వారిని తీసలను మాత్రమే యిచ్చి లంఘణము కట్టవలెను. మంచినీళ్ళకు కప్పుకాయరస ము పిండి ఎన్ని సార్లనను యివ్వవలెను.

తిరిగి బంటిగంటకు కటిస్తానము 15 నిల పరిశ్రమ, తిరిగి సాయంత్రము 4 గంటలకు లింగ స్నానము 20 నిల పరిశ్రమ. ఇప్పుటికి జ్వరము తగ్గవచ్చును. విరోచన మగును. ఇంకను తగ్గనియెడల రాత్రి 8 ఘంటలకు ఒక లింగస్నానము 20 నిల చేయించి వేడి వచ్చినట్లు కట్టి పరుండెట్లువలెను.

మరునాడు జ్వరము రాకున్న యెడల ఉదయమున కటి స్నానము 15 నిల పరిశ్రమ, 10 గంటలకు గోధుమ జాన, నారింజపండుతీసలతోను నిమగ్నకాయ రసము తోను పుచ్చుకొన వలెను. మధ్యాహ్నము 2 ఘంటలకు లింగస్నానము 20 నిల పరిశ్రమ, సాయంత్రం 5 ఘంటలకు కటిస్తానము 15 నిల పరిశ్రమ ఈ రోజునకు ఇక నేమియు తినకుండుటయు దాహమైన నిమగ్నరసము పిండిన నీర్లు త్రాగుటయు మంచిది. అగలేని వారు

సాయంత్రం నారింజతోనలు తినవలెనేగాని బావ మొదలగునవి తినకూడదు. బాగుగా ఆరోగ్యము వచ్చు వరకు బావయు + ర్విడికూరలు పళ్లును జీర్ణశక్తి నెరుగు రింది తినవలెను.

తీవ్రజ్వరములందు తొట్టిచేసిన వెంటనే జ్వరము తగ్గి తీరిగి వచ్చుచుండును గాన కటిలింగ స్నానములు ఒక దాని వెనుక నొకటిగా జేయుచుండవలెను. అవసరమైన యెడల రాత్రియందు నిద్రించినంతవరకు ఊరకుండి నిద్రలేచి సమయములందు లింగ స్నానములుగాని తీవ్ర జ్వరమై రోలేనపుడు కటిస్నానముగాని చేయించు వలెను. వంటికి చెవటబట్టని యెడల వేడిరిళ్ళు గబ్బురు సంచితో వాసి కృక్కలో వేసి చెవట పట్టించవలెను. చెవటబట్టని యెడల దాగుధ్య ముండిన మరనాడు ఉదయం అవిరి పట్టవలెను. నీరసము గా నుండిన యెడల ఆరపస్నానము చేయించవలెను. రోగి అకలగుచున్న దని కోరినపుడు జ్యూసు తగ్గువరకు నారింజతోనలను, అవి చాలని యెడల కొబ్బరికాయలలోని లేతమీగడ యును యివ్వవగును. నిమ్మరసంపిండిని నీరు తొట్టిచేసిన వెంటనే గాక మరయెప్పుడైనను యివ్వవగును.

సన్నిపాతజ్వరములందు తీవ్రస్థితిలో రోజునకు రెండు గా రెండు మూడుసార్లు అవిరియు కటిస్నానమును తీరిగి అవిరియు కటిస్నానమును చేయించిన యెడల వెంటనే సంధిదోషము అంతరించును.

మనూచిక జ్వరములకు అవిరియు కటిస్నానములను ఒకటివిడచి నొకటిగా ఆపాయనీతి తప్పవరకును జేయ వగును. ఒక్కరోజులోనే ఆపాయనీతి చాలును. పిమ్మట అవసరమునుబట్టి 20 లేక 30 నిమిషములు కటి స్నానములను ఒకరికంటె మరి 10 ని॥ లింగ స్నానము లును రోజునకు పగలు 4 లేక 5 రాత్రియై 2 లేక 3 చేయవలసియుండును. ఆలలత్యు, పొంగు మొదలగు జ్వరములకు అవిరి తరుచు కావలెను. శరీరము తడవ గూడ దనుమాట వినకూడదు.

విషజ్వరములయందుగూడ చెవటపట్టని రోగులకు శరీర దాగుధ్యమునుబట్టి అవిరిగాని ఆరపస్నానములగాని ప్రతి రోజునకు పట్టించవలెను. అవారముగాని దాహముగాని అడుగనిదే యివ్వకూడదు జ్వరముకొంతించి యిక భయములేను అను ధైర్యము పుట్టువరకు లంకణములుగాని లేక నారింజతోనలు లేక లేతకొబ్బరికాయలలోని గోరు మీగడ కలిపి నారింజతోనలు తప్ప బావకూడ యివ్వ

కూడదు. బావ పుచ్చుకొనుటకు రోగి తనంతట తాను వీధుల వెంట తిరుగు శక్తి రావలెను. పిమ్మట ఒకపూట బావ పిమ్మట రెండుపూటలు బావ పిమ్మట పళ్ళు బావయునుచొప్పన మోచ్చించవలెను.

### ౧౪ కలరా చికిత్స

కలరాయందు అవిరియును కటిస్నానములను ఒకదాని వెంటనే నొకటి వ్యవధిలేకుండ ఎన్ని సార్లులైనను రోగి చిహ్నములు గనబడవలెన పోవువరకు చేయించవలెను. రోగికి శక్తిలేనియెడల యితరులు పట్టుకొని చేయించ వచ్చును. వెంటనే చికిత్స నారంభించినవత్తమున రెండు మూడుసార్లు అవిరి, తొట్టిస్నానములతో చిహ్నములు పోవునగాని రోగిని రెండు కటిలింకణములు చేయించి రోజునకు 4 తొట్టిస్నానములు చేయుచు పడవ 15 రోజులవరకు నారింజ మొదలగు ఫలములు బావ తినిపించవలెను. ఈ రోగికి పడతెరపి లేకుండ స్నానము నకును స్నానమునకును మధ్య పొడుగుదూరమును మట్టి పట్టిలు వేయుచుండవలెను. ఆరపస్నానము ప్రకృతి రోజునకు గావలెను.

నిశ్చయిరోచనములకు కలరా చికిత్సవలెనే గాని రెండు అవిరిస్నానములతో కటిస్నానములను పడవ కటిలింగ స్నానములను మధ్య మధ్య మట్టికట్లును అవసరము. నిమ్మలించువరకు అవార నివృత్తకూడదు. నిమ్మకాయనీ రివ్వవచ్చును. ఒక లంకణముగట్టి మరుసటిరోజు నీరిని బట్టి నారింజ, లేతకొబ్బరిగాని బావ నారింజగాని యివ్వవగును.

### ౧౫ జిగటనిరోచనములు రక్త విరోచనములు

ఇవి మెల్ల మెల్లగా వచ్చి చిరకాలము బాధించుచున్నవి. ఇవియు అత్యల్పముచేతను మలబద్ధముచేతను గలుగును. వైద్యులు నల్లమందు గల్పకుండ మాత్రలు వేరురు. నల్లమందు విరోచనమును గట్టించగానే వాంతిబుట్టును. అన్నహితవు చెడును. ఒలముగల తొండిచెడెదరు. అది వరకే అజీరముచే బాధపడు రోగిగ నుక తన్నుతొండి మరింతబాధించి కడుపులో ఉడుకుబుట్టి అంతకంతకు అన్నహితవు చెడును మందు లిచ్చినకొలది బాధ అధిక మగును, గాన మందులు బొత్తిగా పుచ్చుకొనకుండనే యీ చికిత్స ప్రారంభించవలెను. అవిరిబట్టి కటిస్నా నము జేయవలెను. పరిశ్రమజేసి పొట్లకుడుపునకును మట్టి పట్టి వేయవలెను.

(సశేషము)

314 వ పేజీ

ఈ పట్టిల ఒకదాని తరువార నొకటి చొప్పున కడుపులో బాధ కలుగ గానే తీసివేయును తిరిగి వేయును నుండవలెను, విరోచనమగునపుడు తప్పు యితర వేళ్లందు మట్టి పట్టిలు వేయుచుండవలెను, జ్వరము రావచ్చును, వచ్చినను మట్టిపట్టిలు మాననక్కరలేదు, రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు చేయవలెను, రాత్రిగాని పగటియందుగాని నిద్రపట్టినయెడల పట్టితీయక లేచినపుడే తీసివేయవలెను, ఎట్టి జగటు రక్తిపు విరోచనములైనను రెండుమాడు రోజులకంటె బాధించవు, మొదటిరోజుననే జిగురు రక్తముకట్టి మలము జాలయగును, కడుపునందలి ఉడుకు, నోటి ఆరుచి తగ్గిపోవును, దానికిని ఒకటిరెండు లంఘనములవరకును, పిమ్మట భావ మొదలగునవి మామూలుగానే, కొన్నిరోజులు మందుల పుచ్చుకొని రక్తహీనమైపోగికి ఒకటిరెండు మాసములు కటిలింగ స్నానములు చేయుచుచు వారమునకు రెండు అవినీకానములు చేయుచుచుండవలెను, ఒలముకలుగునని సర్దువ కొరకు లేవ్వములుగాని బలము కలుగజేయునట్టి ఆహారములైన పాలు, పప్పునకులు, మినపసున్ని మొదలగు ఫలహారములు, గుర్రులు, మాంసములు పెట్టకూడదు, జీర్ణిశము బాగుపడిన తరువాత రోగి తనకు పండ్లు యితర స్వాభావికాహారముల నుండియు కావలసినంత రక్తముపట్టి బలము చేయును, ఎక్కువకంటె తిననగాని సక్రమరీతి నట్టి పిచ్చినమ్మకమును మంచి పోవలెను.

౯- అజీర్తి వలన గలుగు వాంతులు, కడుపులో పోట్లు శూలమొదలగువానికి

జీర్ణకోశము చెడక బలముగా నున్నపుడు వీలలు తినెడు ఎక్కువ తిండినిగాని, శరీరమునకు వ్యర్థతే మైన తిండినిగాని, తాను జీర్ణము చేయగల దానికంటె ఎక్కువ ఆహారము తినెనందున తన యసమృద్ధిని తిలపుటకో యనునట్లు యిట్టి బాధలు గలుగును, వెంటనే జ్వరమి వద్దకు పోయిన యెడల డాక్టర్ కట్టుటకును, అజీర్తిము పోయి జీర్ణమగుటకును మంచివచ్చును, అనగా కడుపులో ఎక్కువగానుండి తన కక్కరలేని పదార్థమును జీర్ణకోశము పైకి గొంటివేయుటకు ప్రయత్నించుచుండ, చుండుచే జీర్ణకోశముయొక్క బలమును చెరిపి అఎక్కువ పదార్థమును గూడ ఇరుడియుంచుకొనట్లు చేయును, అందువలన యీ పదార్థము జీర్ణకోశములో దిగబడి

కాలికాజీర్ణము విరోచనబద్ధము గలుగును, కాన మందుల వాడరాదు, కడుపులో వాయువులేరి అది క్రిందికి ఆహార రూపమునగాని విరోచనమును గొంటివేయుటకు గాని వీలు గలుగకుండ ఆహారముఖద్వారము గట్టిపడి పెంటికలు గట్టిన మలముచే నిరోధించి బడుటచే గలుగును, వాతరోగమున దీనిని వాడెదను, ఈ రోగమునందు పొత్తికడుపునందు కొలిమియుండున్నంత వేడియుండును ఈ వేడిచే కడుపునందలి ద్రవములు అవిరియై విడదొంది కడుపు నుబ్బజేయును, అందువలన పొంగి బుర్రుల గాడెడు కొంతపదార్థము డిగ్రస్సద్వారమునుండ వాంతులగు పోవును, గాని తిరిగి మరికొంత సిద్ధపడుచుండును, దానికి చికిత్స ఏర్పూ అవినీనిర్ణము కాగులోపల నొకకటిస్నానము 15 లేక 20 నిమిషములు చేసి వెంటనే పొత్తికడుపునకు విశేషముగాను, శరీర మంత్రవను కూడ అవినీబట్టి చిన్నటి స్నానము చేసి తిరిగి 15 నిమిషములు కటిస్నానము చేయవలెను, కడుపులో పోట్లులేవు, ఆహారము జాలిగా పోవును, వాంతులు కట్టివిరోచనములు ప్రారంభమగును, అట్లు విరోచనములు కాకపోయినయెడల తిరిగి మరిరెండు గంటల వరకును ఒకటి రెండు మట్టిపట్టిలువేసి పిమ్మట కటిస్నానము చేయవలెను, కడుపులోని పోట్లు తగ్గిన యెడల తిరిగి పొత్తికడుపున కావినీపట్టి మరి కటిస్నానము చేయవలెను, కడుపులోని శ్రేణిలయందలి నొప్పియును, గుర్రు గుర్రులు అలాగి బాగుగా ఆకలియగు వరకు లంఘనములను దాహమైన నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరును గాని భోజనము పనికిరాదు, అకలి అయిన తరువాత ఒకటిరెండు రోజులు వారింజరాయ లేత కొబ్బరితోను ఉపవసించి మట్ట వారమురోజులు గోధుమబాళయు రసయుక్తమైన పళ్ళిలోను కాలక్షేపము చేసినయెడల అజీర్తిము పూర్తిగా నశించును,

సమస్త అజీర్ణములందును కాచి గోరుజెప్పగా నుండు నట్లు చలారవోయబడిన మంచికటిలి కడుపుపట్టినన్నియు పైగా డోసు చచ్చువరకును చెయి క్రిందపెట్టకుండ గడగడ త్రాగవలెను, ఆహార నీటితోబాటు కడుపు నందలి అనుపదార్థము గూడ వాంతురూపమున పోవును, పిమ్మట కరకర అకలి యగువరకు ఏమియు తినకుండ పరుండవలెను, ఇదికూడ అజీర్తిమును పోగొట్టును, ఈ నీళ్ళు, పైడ్రింగ్ వికారముగా నున్నదను రోగములకును, పార్శ్వపు తలనొప్పలకును, జ్వరరోగులకు ప్రథమ అవధాయందుచు అనుకూలించును, కొంత పొంగిన పదార్థము



గ్రహ వాంతిగా పోవుటచే రోగము క్షయకాలములోనే తరుగును.

## ౧౭ చంద్రపిల్లల కడుపుబ్బు, కుదురులేకుండుట, పాలుత్రాగకుండుట మొదలగు

### రోగములకు చికిత్స

పాలుత్రాగని పిల్లల జబ్బు లన్నిటియందును పిల్లకంటే ముందు తల్లికి చికిత్స అవసరము. అందుచే తల్లి ముందు ఆవిరిపట్టి కటిలింగస్నానములు చేయుచు ఆవిరహి పథ్యమును, రసయంతకులగు పండ్లను తినుచు పిల్లను తన దొక్కలో జేర్చుకొని వేడిగలిగించు చుండవలెను. పిల్లలకు తల్లిపాలు తప్ప యితర యాహారముల నేమియు యివ్వకూడదు. తొట్టిలో పట్టుకొని వయస్సున బట్టి కొన్ని నిమిషములు కటిస్నానము చేయించవలెను. నిద్ర పట్టిన పిల్లవాని నెవ్వడును లేపకూడదు.

## ౧౮ పిల్లలకువచ్చు బల్లలు

### మొదలగువానికి

బల్లలు వచ్చుటకు కారణము జీర్ణకోశము చెడుటయే. పిల్లలెంత యాహారము జీర్ణము చేసుకోగలరో తెలియక వచ్చినపుడెల్ల పాలిచ్చుట లేక పోకపాలు పోయుటయు, లేక చిరుతెండ్లు చెట్టుటచే జీర్ణకోశము చెడి పైతృకోశము తన పనిని తాను సరిగా జేయకపోవుటచే అవ్యవధారము గట్టిపడి బల్ల అను రోగము వచ్చును. కైదుల వరనలతో మనకు పనిలేదు. జీర్ణకోశములను బాగుచేసి దాని పని నది సక్రమముగ జేసుకొనుటకు జేయుటయే మనపని. గాన ముందు తల్లికిగల అజీర్ణ పోగొట్టి పిల్లకు రోగములేని పాలు వచ్చినట్లు జేయుట, రెండవది పిల్లకు అజీర్ణ వదలి యిదివరకన్న రోగపదార్థము నంతను బహిష్కార ఆవయవముల గుండ జెలికీ దోగినివ్వించుట, మూడవది ముందు అట్టి అజీర్ణదోషము గలగతుండ బహుమితమైన యాహారమునే యివ్వవలెను. అదియును పిల్ల ఆకలియై యేడ్చువరకును యివ్వకూడదు. ఆకలియేడుచో లేక బాధవలన యేడ్చుచుండేనో కనిపెట్టవలెను. మనము బలవంతముగా తినిపించియేడల పిల్లలెప్పుడును ఆకలిగానిదే తినవలెదు. కొందరుతల్లులు పిల్లలునోరు తెరువకుండిన నెట్లనిద్ర మొట్టి పిచ్చుటకు నోరు తెరువగానే నోటినిండ గుట్టుకూటాడ గలదు. ఇట్టి దురలవాట్లు చేయుటచేతనే పిల్లలు తమ కడుపుమాన

మును గురించుట మరచెదరు. గాన పిల్లలు హితవుగా తినునంతనే వారి కాహార మివ్వవలెను. అజీర్ణరేదనిన వెంటనే మానవలెను. మంచిఅలవాట్లు నేర్చి, ఇంతవరకు చేరిన రోగి పదార్థము పూర్తిగా నశించువరకును కటిస్నానములు చేయించుచు ఎండలో పరుండబెట్టుచు, తల్లి శరీరోష్ణమువలన చెనుటపట్టించుచు నుండవలెను. తల్లికి అజీర్ణ యేమియు లేకుండునట్లు బహుతక్కువగా ఆవిరహియగు సాధ్యకాహారము రసయు క్తమైన ఫలములతో నిచ్చుచుండవలెను.

## ౧౯ పిల్లలకు గలుగు విరోచనబద్ధమున

### కును, అన్నిరకముల విరోచనములకును

అజీర్ణరేపు వేరు కారణములేదు. కారణమైన అజీర్ణ పోగొట్టుటచే కార్యమైన రోగము నశించును గాన ముందు తల్లిని ఎండగట్టుట పిచ్చుట పిల్ల గుండ గట్టుట తల్లిపిల్లలకు ఉపశమనస్నానములు అవిరి, ఇతర స్నానములు చేయించుచు స్వాభావి కాహారమునకు మరల్చవలెను. రోగాంతరములు గనబడిన వెంటనే పార్శ్వరంభించవలెను గాని ముసలమృల మాటలను, శైవ్యలమాటలను నమ్మి వాము, పోంతి, నల్లమందు, బొవడములు, అమడము, భేది బొవడములు పుర్రోయి గించిరోగమును ముదరబెట్టరాదు.

## ౨౦ కళ్ల కలక, పోటు, ఎరువులు, నీరు

### గారుట, కళ్లలోని వుప్పులు, పొరలు, వుసి

### గట్టుట మొదలగు కళ్ల రోగములకు

రోగములన్నియు ఏ అవయవములందు గలిగింను కారణ మొకటియే యనియు, కారణము నశించినపుడు కార్యమైన రోగము నశించుననియు, అనేకసారులు చెప్పియుంటిని. ఇందుకూడ అదే చికిత్స. రోగపదార్థము ముందునుండిగాని, వెనుకనుండిగాని శిరస్సునకు వ్యాపించి నేత్రములయందును చుట్టుపట్టు పరితేరి చుటచే కళ్ళరోగములు వచ్చును, గాన మున్నందు జీర్ణకోశమును బాగుచేయవలెను. అందుకుగాను కటిలింగస్నానములను శరీరమంతటను వారమునకు 2 సార్లును, ముఖమునకు పరిశోధనను ఒకటి రెండు సార్లును అవిరి పట్టవలెను. అవిరిపట్టిన వెంటనే చల్లని మంచినీటిలో స్నానముచేయుటయు, నేత్రములను ముఖమును చాలసేపు కడుగుటయు చేసి కటిలింగస్నానములను జేయవలెను. స్నానములమధ్యను చుట్టి

గడ్డలను గాని పుట్టి పట్టిలను గాని వేయుచుండవలెను. ఉదయమునను సాయంత్రముందును ప్రవాహవోదకము నందుగాని, సాగకపోయినయెడల తోలుగల బూర్ల మూపడునందలి మంచినీటితోగాని ముఖమును ముంచి నేత్రములు తెరిచి చూచుచుండవలెను. ఉదయమునందను సాయంత్రముందును సూర్యునికి దిగునగా రెప్ప వాల్యక చూడగలిగినంతసేపు చూచి కన్నీరు వచ్చిన తరువాత చున్నట్లగుడుగవలెను. చంటిపిల్లల రోగములందు తల్లికూడ తొట్టిస్నానములును అవిదాహిక పథ్యమును చేయవలెను.

### ౨౧ రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడినెము, గొంతుక బొంగుకుపోవుట, రొంప

#### సంబంధమైన దగ్గులు

బురువులు మాగునవును, కొత్త నీటికాలమందును తరుచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును కూడ ఇట్టి రోగములు వచ్చుచుండును. అందుచే వైద్యుల రోగుల శరీరమునకు గాలి తగులనీయ కూడదనియు కంఠమును చెవులను ప్లానలు గడ్డలతో గప్పకొని శరీరమంతయు కప్పకొని మరి యివలకు రావలెననియు చెప్పవలదు. వీరు తలచునట్లు గాలిదల్లను నిగ్గవల్లను చెరువుతేరు. దయామయ్యుడైన పరమాత్ము డిట్టి గాలిని మానవులకు బాధ గలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థాగ్రస్తులై యుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలిమార్పుచే ఆవయవములకు సూతనమైన శక్తి గలిగి తలయందు జేరియున్న అన్యపదార్థమును దగ్గరనున్న బహిష్కారఆవయవమైన ముక్కుద్వారాయును నోటికెంబడిని త్రోసివుచ్చునట్లు చేయును. అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగుచున్నది. తప్పనడతకు ప్రాయశ్చిత్తము బాధ గాన అనుభవించకరెప్పుడు. ప్రతిరోగమును సూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు. గాన అవిరిపట్టి చుట్టితి స్నానముచేయుట, కటిలింగ స్నానములు, అకలి బాగుగ గలుగువరకును లంఘనములుగాని, సారంజ, తేలికొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసికొనుచు పిమ్మట బాగుగ నిమ్మరించువరకును గోధుమజాన పండ్లు వాడవలెను. పరిశ్రమ మరువరాదు. పిల్లల విషయములో పాలుదాగిగుంచుచు నంత కాలము తల్లులకూడ తొట్టి స్నానములును పథ్యమును చేయవలెను.

### ౨౨ కీళ్లనొప్పులు, అరకాళ్లు మంటలు నాకనొప్పులు కల్లవావులు మొదలగు రోగములు

ఈరోగములన్నిటికిని ఆశ్చర్యమే కారణము, ఆశ్చర్యమండి విరోచనబద్ధమును దానినుండి యిట్టి రోగములును గలుగును. రోగముల కేంద్రతో ప్రకృతివికీర్ణకులట పనిలేదు. కారణమును తీసివేసిన కార్యమునకించును. అన్యపదార్థమునందు మండముపుట్టి పులిసిపొంగి రక్తనాళముల ద్వారా సంచారము చేయునపుడు కీళ్లు ఇరుకుగానుండుటచే ప్రవాహమును పోసక అడ్డగించును. అందువలన సన్ననిమార్గముల ద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఒకవీడివలన వేడిపుట్టి జ్వరమువచ్చును. కీళ్లద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటలో సందు లేక కీళ్లయందు నొప్పి పోలు వచ్చును. గాన యీ అన్యపదార్థ మేమార్గమున యీ కార్లలోను శరీరమంతటను చేరెనో తిరిగి యీ మార్గముననే వెనుకకువచ్చి జీర్ణకోశములో బ్రవేశించి బహిష్కార ఆవయవములగుండ నెట్టి వేయబడునట్లు చేయవలెను. నర్మరోగములందును చికిత్సాద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమాల్గము గాన అవిరియు కటిలింగ స్నానములును అకలి గలుగువరకు లంఘనములు పిమ్మట అవిదాహకరములును, సాత్వికములును నగు యాహారముల వేనమును చేయవలెను. కీళ్లు బాగుగానున్నప్పుడు, వాపులకును బాధయున్నచోట్లను ప్రత్యేకముగ అవిరి బట్టి పూలమొక్కలకు నిర్ఘోషాయు తొట్టితో చుట్టితి తుషారస్నానములును పిమ్మట కటిలింగ స్నానములును చేయవలెను.

### ౨౩ చర్మవ్యాధులు పిడుము గడ్డి కామర మంకిములు మాదలు వుళ్లు రగి యొడుపొక్కులు మొదలగునవి

శరీర మన్యపదార్థముచే నిండి చర్మమున కడుగున యీ అన్యపదార్థము జేరినపుడు రక్త ప్రసరణము చర్మము వరకును వచ్చి చర్మములోనున్న నూత్ననాళముల చివరలు అన్య పదార్థములచే నిండియుండుటచే చర్మమునకు రక్తమరాదు. చర్మము బండపారును. సహజోష్ణమును పోగొట్టుకొనును. చెనుటపట్టుదు. రింగుకూడ

మారును, అట్టి సిరియందు చిర్రమునందు కొంత పగిలి  
కారము జరిగిన అడుగున తేరిన యన్యపదార్థ మొకచో  
తేరి కురువులు మొదలగురూపములతో చిర్రమునందు  
పగిలేకొనిన పదార్థమంతయు అమరుపునకు మట్టుపట్టు  
తేరి పక్షమై చిర్రమును బద్ధలుగొట్టుకొని వెలుపలకు  
చీము, నెత్తురురూపమున పోవును. ఇట్లు పూర్తిగా  
పోయినపుడు చిర్రము బాగుపడి అర్థగతమగును.  
అంతవరకును ఓపిక లేక మందులు రాసియు, కోయిం  
చియు, రోగపదార్థ మంతయు పోకుండ ఆపుతేసిదరు,  
అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు యీ  
కురువులు మారుచుండును. అట్లు జరుగకుండ శరీరము  
నకు మరింత శక్తి గలిగించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా  
నెట్టి చేయుచుంటు గాను జీర్ణ రోగమునకు పని  
తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, అవిరి పట్టుట  
చేయవలెను. మట్టి పట్టీలు వేయుటయు, కురువులు,  
చిడుముగల తావులందు పగిలేకముగా అవిరిపట్టి చిన్న  
రు ఎత్తునుండి ధారగా పడునట్లు చేయుచుండుటయు  
ఆవసరము. అన్నివ్యాధులందు వలెనే అవిదాహిపథ్య  
మవసరము.

### ౨౪ రాచవుండ్లు, గడ్డలు, స్త్రీల చను గురు పులు, గండమాలులు. అనగండమాలు మొదలగు రోగములు

కుఖిరోగములు జీర్ణించియు, విశేషమగు అన్యపదార్థ  
గుంకలనము గలిగినపుడు మందులచే నరములశక్తి నడవ  
బడియు శస్త్రముచే రోగపదార్థము లోపలకు త్రొక్కి  
వేయబడియు, కాఫీ మొదలగు చురుకుబుట్టించు  
నట్టియు, పంచపారవంటి దోషపదార్థసేవనములనను  
జీర్ణరోగముయొక్క శక్తి నశించి అందలి వివిధాయన  
ములు తమ పనిని తాము సక్రమముగా జేయ లేనపుడే  
యన్యపదార్థ మిట్టి రూపమున పోజూడును. దానిని పోసీ  
యక నుందులచేత అపబ్రహ్మాంధించియొడల రోగము  
కాలికరూపమునుబొందిరోగిని శాశ్వతముగా పనికివారిని  
వానిగమార్చి తిరిగితిరిగి వాటి యిట్లుచూపవలె యీ  
రోగములు వచ్చుచు పోవుచుండును. రోగికి బ్రతుకు  
నందు అసహ్యముపుట్టును. రోగిని సంతక్షణచేయువారు  
గూడ విసుగుకొందురు. బ్రతుకు నిరర్థకమగును. ఇట్టి  
రోగులను కొందరిని నేను బాగుచేసియుంటిని. కూనీ  
మహర్షిచే బాగుపడినవారిసంఖ్య చెప్పలేము. ఎట్టి

వ్యాధియందైనను అన్యపదార్థ విమోచన చికిత్స అమో  
ఘము. కావున మొదట జీర్ణరోగమునకు పని తగ్గిం  
చుట, యనగా లంఘనముగాని లేక లంఘన తుల్య  
ముగ రసయుతమైన పళ్ళను తినుచు పగిలి రోజూనను  
కురువునకు ఒకటి రెండుసార్లు అవిరిపట్టుట, చిన్నటి  
ధార పడనివట్టుట, ఎల్లప్పుడును తడిలేగటిమట్టు కట్టు  
కట్టుచుండుట; రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు  
చేయుటయు కర్తవ్యములు. రోగము పెరిగి పక్షమునకు  
వచ్చిన తరువాత చితుకువరకును బాధ యొక్కవగును.  
అప్పుడు లంఘనమునలన త్వరలో పక్షమగును, కురువు  
బద్ధలై చీము ఒడ్డివేయబడును. అప్పుడు గూడ ప్రతి  
రోజూనను అవిరిపట్టుట, తడి మట్టికట్టు, తొట్టిన్నాన  
ములు చేయుచుండవలెను. గాయమునంగు మట్టిదూరి  
నను భయములేదు. చీముతోబాటు మట్టికూడ పోవును.  
మట్టికట్టుచేసి తొట్టిన్నానములచేతను రోగములు ఎదిగి,  
పక్షమై, చికిత్స రసినోడ్డి పూతకాగామానును. మట్టియే  
కోతపాలాస్త్రీ, మానుపాలాస్త్రీ చేయు పనిచేయు  
ను. శరీరమందలి దుష్ట పదార్థమంతయు ఒడ్డునవరకు  
యీ పుష్క మానక ఒడ్డును చేయుండును. అంతవరకును  
తొట్టిన్నానములజేయుచు, అవిరి, మట్టిపట్టీలు వేయు  
చుండివయ్యెడలను, అవిదాహిపథ్యము వలనను పురుష  
మానస పిమ్మట తిరిగిరావు. పూతకాగా మానసపిమ్మట  
గూడ మరి యాణుమాసములు తొట్టిన్నానములును  
అవిదాహిపథ్యమును జేయవలెను.

### ౨౫ ఎముకక్షయం, ఎముకలయందలి కురు పులు, వాపులు, పుచ్చు

ఈ రోగములు ఎల్లలకు గలుగును. ఇట్టిరోగముని వైద్యు  
లచే నిరయింపరాని బాధ గలుగును. వాపు బుండును.  
ఎక్కువేపటికే దానిని పాశ్చాత్యవైద్యులు గనిపెట్టి  
శస్త్రవైద్యముచేసి త్రుచ్చిన ఎముకముక్కల దీసివేసె  
దరు. గాని ఆ రోగ మొలుపుట్టినచో వారికి దెలియదు.  
గాన మరికొన్ని రోజులకు ఇంకను వైన వాచును.  
ఆక్కడ గూడ శస్త్రచికిత్స చేయుటచే ఇంకను పైకి  
వాచును. ఎమ్మట అ యవయమును ఖండించవలసి  
వచ్చును. ఇది బాగులు లేకుండ మన స్వాభావిక చికి  
త్సచే కారణమైన అన్యపదార్థమును దీసివేసి, ఇక  
గలుగకుండ అవిదాహిపథ్యమును ఉపశమన స్నానము  
లును జేయవలెను. (సశేషము)

## వైద్యవిప్లవము

లక్ష్మణా జలచికిత్స, నిర్విచార భావిజీవనము, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు మున్నగు అనేక గంధములను వెలువరించిన పూజ్యురాలగు శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు వైద్యవిప్లవమును గురించి తమ అభిప్రాయము నీ క్రిందివిధముగా వ్రాసి పంపిరి:—

శ్రీయుత అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావు గారు రచించిన వైద్య విప్లవము అను పుస్తకమును చూచి చాల సంతసించినాను. ఇంజక్షన్లు, ఆపరేషన్లు, మందులు ప్రాణదాయకములను సమృద్ధము పెచ్చు పెరిగియున్న ఈ రోజులలో ప్రకృతి చికిత్సాభివృద్ధి, సహజ జీవనాభిలాష కల యువకులు బయలుదేరి అట్టి స్వాభావిక విధానవ్యాపనమునకై కృషిసల్పుటెంతేని ప్రశంసనీయుము. ప్రకృతిచికిత్స, సహజజీవనము రెండు నొకదానియందు కలిసి అంతర్భూతములై యున్నవి. ఇందు మందు, విందు రెండునొక్కటే. ఆహార పానీయములు స్వాభావికమైనవి కావలె. ఈపద్ధతి చాల పాతదేయైనను ఇప్పటి పరిస్థితుల ననుసరించి ఎంతో కొంత దిగ నున్నది. ఈవైద్యము వాడుక యందున్న ఔషధ వైద్యవిధానము పట్ల ఘోరవిప్లవకారి యనుటలో సందేహములేదు. వైద్యము పేర వ్యర్థ పదార్థములన్నియు కడుపులో ప్రవేశిస్తున్నవి.



వైద్యవిప్లవం వ్రాసి ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసక మహాపకార మొనర్చిన

అడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు

చెత్త సెదారములు పడవేసి గోతిలో పావేయుటకు తప్ప మరెందునకు పనికిరాని కొఱగాని మురికివస్తువులన్నీ ఔషధ నామముతో శరీరము లోపల చేరి పోతున్నవి. మందుల నెపమున మనుష్య రక్తములో కలియని మాలిన్యమున్నదా? వైద్యమునకు పరిశుద్ధాహార విహారములే చికిత్స యనుపద్ధతి విప్లవతుల్యమేగదా? “లాభానా ముతమం కింస్యా దారోగ్యం” అన్నది శంకరునంతటి విరాగ పురుషుడుకూడ. వైరాగ్యసాధకులకు సైతము ఆరోగ్యమవ

సరము. ఆరోగ్యములేని జన్మ నిరర్థకము. కాబట్టి ఆరోగ్యము కావాలి. కాని ఆరోగ్య సంరక్షణార్థము, ఆరోగ్య సంపాద నార్థము వాడుక యందున్న ప్రక్రియలు, యధార్థముగా ఆరోగ్యకరములై యున్నవా? అని విచారించాలి.

“Prevention is better than cure” అనగా రోగమును రాకుండ జేసికొనుట రోగ

నివారణమునకు యత్నించుటకంటెగొప్పపనే. కాని టీకాలు మున్నగువాని మూలమున రోగపదార్థాన్నే లోపల నిలువచేసికొనుట రోగమునురాకుండ చేయుట యగునా? అని విత్కించాలి. మందులరూపమునగాని దుష్టాహార పానీయముల రూపమునగాని రోగపదార్థము లోపల చేరరాదు అని గ్రహించాలి. సహజజీవనము నవలంబించాలి. అజీ ప్రకృతి వైద్యము. స్వాభావిక చికిత్సావిధానము నిరుపమానము. దీనిలోని ముఖ్యసూత్రము

లను తేటతెల్లముగ తెలియజేయుచున్నది వైద్యవిప్లవమను గ్రంథము. టీకాలనుగూర్చి విపులవివరణముతో నిరాక్షేపణీయమైన ప్రతిఘటన చేయుచున్నది.

శ్రీకృష్ణారావుగారింకను ప్రకృతివైద్య సిద్ధాంత రహస్యముల నెఱిగి, ఇంకను గ్రంథములను రచించి ఇంకనూ మంచిప్రచారమును సాగించి యీ యుద్యమవ్యాప్తికి తోడ్పడ గల్గునట్లు సర్వోత్తమ డగు ఆగదిశ్వరుడు అనుగ్రహించును గాక!

జ్ఞానాంబ

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు లెక్కలు 1939వ సం॥ం జూలై నెలకు

జమలు

వెనకటినిల్వ 43-7-6; అప్పుల వసూళ్లు 319-3-0; చిల్లరబాకీ వసూళ్లు 17-5-3; అచ్చుపని 546-14-0; అడ్వాన్సులు 8-0-0; ప్రకృతి పత్రిక 66-15-0; పుస్తకములు 38-15-6; ఇంటిఅద్దెలు 18-0-0; వడ్డీలు 303-6-0; గాంధీ కో ఆపరేటివ్ బ్యాంకు 40-0-0.

మెరళి జమలు 1402- 2-3

ఖర్చులు

చిల్లరబాకీదార్లు 7-12-0; భరణములు 33-5-4; అచ్చుపని 360-3-9; చిల్లరబాకీలు తీర్చినది 1-0 0; ప్రకృతి పత్రిక 317-6-3; పుస్తకములు 216-3-9; జనరలు పోస్టేజీ 2-9-9; ఖర్చువడ్డీలు 303-6-0; స్టేషనరీ 9-0-0; మినరేనియను సాదరు 6-14-0; నాకర్లు 26-4-0; ఇంటిమరమ్మతులు 8-3-0 ఆడిటరు 40-0-0; అడ్వర్టైజ్ మెంట్లు 20-8-0; నిలువ రొక్కము 49-6-5.

మెరళి ఖర్చులు 1402- 2-3

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

## శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషన్లు, ఇంజనీరులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, త్వయ, యూర్పులు, పిచ్చి, నపుంసకత్వము, వంధ్యత్వము మరియు సుఖ వ్యాధులు మొదలగు మానవులకు గంకరించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూలజీవాలు సన్నని వారగను, దుర్బల శరీరములు బలీభూలుగను, అందవికారములు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు.

వీడలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరుతారు 0-2-0 పోస్టులిఖ్యము పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

## ప్రకృతి ధర్మప్రచారకసంఘము, సికింద్రాబాదు

ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారకసంఘము, ప్రకృతి జీవన విధానములను, తచ్ఛిక్షిత్వములను ప్రచారము లోకి తెచ్చుటకుగాను, ది 5-9-1939 మంగళ వారమురోజున శ్రీ సీతారామావధూతగారి ప్రోద్బలమువలన డాక్టరు తిమ్మరాజు యశ్వంత రావుగారి అధ్యక్షతను స్థాపించబడినది. ఆ సందర్భమున డాక్టరు యశ్వంతరావు L.C.P.S గారు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు తమ యమూల్య సలహాలను ఈసంఘమునకు ఒసగ గలమనియు శ్రీయుత గుండా ఆగయ్యగారు చికిత్సాలయ నిమిత్తము తమతోట నొసగు చున్నామనియు శ్రీయుత కొండా శంకరయ్య గారు సంఘమునకు కావలసిన అచ్చుపను లన్నియు, మరియు నెలకొక మాసపత్రికను సుచితముగ అచ్చువేయించి యొసగ గల మనియు శ్రీయుత రాచమళ్ళ పీఠేశలింగం గుప్తగారు దండతి సమేతముగ ఆశ్రమములో యుండి వచ్చిన రోగులకు తగు సలహాల నొసగి సేవజేయగలమనియుమరియు శ్రీసీతారామావ ధూతగారు అవసరమైనవృద్ధులనచ్చి రోగులకు సలహాలనొసగ గలమనియు వాగ్దానములజేసిరి. ది10—9—39 ఆదివారము రోజున, బారకు (మన్నాడలైను) రైల్వేస్టేషనుకు యెదురుగాయున్న తోటలో ఆరోగ్య శ్రమము స్థాపించబడినది. దానికి శ్రీయుత గుండా ఆగయ్య శ్రేష్ఠిగారు ప్రారంభోత్సవము నలిపిరి. ఆ సభకు అధ్యక్షుడైన డా. అమ్మ రాజు యశ్వంతరావుగారు, శ్రీ సీతారామా వధూతగారు, మంచికంటి వీరయ్యగుప్తగారు, ఆకుల రాజయ్య గుప్తగారు, డా. కృష్ణారావు నాయుడుగారు, కందాలై శతగోప రామాను జాచార్యులు, డా. రామయ్యగుప్తమొదలైన వారు ప్రకృతి చికిత్సా ప్రాశస్త్యమును గూర్చి

యుపన్యసించి తమ శక్త్యనుసారముగ, ఆరో గ్యశ్రమమునకు సహాయము చేయగలమని చెప్పిరి.

ఆరోగ్యశ్రమము విశాలమైనతోట, అందులో ఒక విశాల గృహము, ఒక చేదుడు భావి, ఒక పెద్ద భావియున్నవి. భావిలోనుంచి పంపులు ఎలక్ట్రిక్ పవర్ సహాయము వలన పెట్టబడినవి. నీరు తేలికయైనది. స్టేషనుకు సమీపములో యున్నది. శికింద్రాబాదుకు 0-1-6 టిక్కెటు ఖరీదు. బస్సుకు గూడా అంతే కరీదు. శికింద్రాబాదుకు అచ్చటినుండి ప్రతి అరగంట కొక రైలువచ్చి పోవుచుం డును. వచ్చిన రోగులకు యుచితముగ చికిత్స యొసగబడును. తగిన వసతులు యేర్పరుప బడును. రోగులకు అనవసర ఖర్చులను, భార ములను తగ్గించుటయే సంఘోద్దేశ్యము.

గుండా ఆగయ్యగారి ప్రారంభోపన్యాసము:-

“నేడు నాది యొక సుదినము. మిరెల్లరును నాకు ఈ ఆరోగ్యశ్రమ ప్రారంభోత్సవమును జరుపు సావకాశ మును గల్గించి నన్ను గౌరవించినందులకు మీకుకృతజ్ఞతాభి వందనములను యర్పించు చున్నాను. ప్రకృతి చికిత్సలు చాలకాలమునుండియే ప్రచారములో నున్న పుటికిని యిప్పుడిప్పుడే ఇచ్చట జనసామాన్యమునకు కొద్దిగా తెలియుచున్నది. దీనిని యింకను ఎక్కువ ప్రచారములోకి తెచ్చుటకుగాను మన సోదరులు “ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారకసంఘము” అను కేర యొక సంఘమును స్థాపించి యున్నారు. ఈ సంఘమువారికి ప్రకృతి చికిత్సాలయ మొకటి అవసరమైయున్నది. అట్టి కొజతను తీర్చుటకుగాను సంఘమునకు ఈ నా తోటను చికిత్సాలయ నిమిత్తము సర్వవిధముల యుప యోగించుకో వచ్చునని యనుజ్ఞ ఇచ్చుచు ఈ ఆరోగ్య శ్రమమునకు ప్రారంభోత్సవము సల్పుచున్న వాడను. ఇదివరకుండి యీ తోట ఆరోగ్యశ్రమమున కేర పీలువబడు చుండును. ఇందు నిర్వాహక చికిత్సలు మాత్రమే జరుపుటగాని యందుకు తగిన సలహాలు యొసగుట గాని జరుగుచుండును. కాకలసిన వార్తలను ఇచ్చటనుంచి యాశ్రమ వాసుల సలహాలను గ్రహిం

కావలసిన చికిత్సను పొంది పరితూర్ణారోగ్యవంతులుగ కావలయునని కోరుచున్నాను ఈ సంఘాభివృద్ధికి మీ యందరియొక్క సహాయము అవసరమై యున్నది. సభ్యులను యధాశక్తిగా తోడ్పడ పోషింతులు. ఈ సంఘము దినదినాభివృద్ధి గాంచుచుండవలయునని పరమేశ్వరుని నుపాధ్యక్షముగా ప్రార్థించుచున్నాను."

ఈ సంఘ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు ఆశ్రమాభివృద్ధికి పాటుబడ బద్ధకంకణులై యున్నారు. ఆశ్రమ విషయముల తెలుసుకొన గోరువారు కార్యదర్శుల కెవరికైన వ్రాసి తెలుసుకొనవచ్చును.

## ఉదయముపూట చదువు

పాఠశాలలు, కాలేజులు, హైస్కూలుల వీటి యందు చెప్పబడే చదువు మనదేశ ఆరోగ్యస్థితికి వ్యతిరేకముగా నున్నది గాన ఉదయ సాయంత్రములయందు పాఠశాలలు పెట్టి మధ్యాహ్నము అధ్యాపకులకు విద్యార్థులకు విశ్రాంతి నిచ్చినయెడల వారి ఆరోగ్యము బాగుపడునని ప్రకృతి పాఠక మహాశయులకు తెలిసిన విషయమే అయియున్నది. అందుల కభ్యంతర పెట్టి ఏవిద్యాశాసనములును లేవు. అట్లా చేస్తే పిల్లల ఆరోగ్యము ఎంతో బాగు పడుతుంది. మొదట అధ్యాపకులకు యిది యెంతో కష్టముగా కనుపడినా పోనుపోను అందులోవున్న సౌఖ్యము బోధపడుతుంది. నూర్వోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేవడములో వుండే ఆనందము, చీకటితోనే పికారునకు వెళ్లడములో వుండే ఆనందము, ప్రాతఃస్నానము వలన గలిగే ఉత్సాహము వారి కవగత మయిన తోడనే యిదే మందిదని వారు

శ్రీయుత రాచమళ్ళ వీరేశలింగం గుప్త,  
గౌరవ కార్యదర్శి,  
ఆరోగ్యశ్రమము  
కేవల బారక్సు (రైల్వే స్టేషనుకు ఎదురుగా)  
పోస్టు పికింద్రాబాదు, దక్కన్.  
శ్రీయుత పొద్దుటూరి గోపాలకృష్ణయ్యగారు,  
సహాయకార్యదర్శి,

C/o  
2. గోపాలకృష్ణయ్య, & వై. లక్ష్మయ్య,  
టింబర్ మర్చంట్సు, పికింద్రాబాదు దక్కన్.  
N. B. పైజాం రాష్ట్రవాసులు, బ్రిటిష్ పోస్టులేబరాదు  
ఆశ్రమమునకు వ్రాయదలచినయెడల,  
పోస్టు బొల్లారం అని వ్రాయ ప్రార్థన.

లన్నియు విద్యాసంస్థలనిర్వాహకులకు తెలిసియే యుండవచ్చును. కాని యింతవరకెవరును సాహసించి ముందంజ వేసియుండలేదని తెలియుచున్నది. నేటికి గుంటూరు గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రైనింగ్ స్కూలు ప్రధానోపాధ్యాయులవారు సాహసించి వారిపరిపాలననునందున్న స్కూలును ఉదయము 7-30 ని॥ మొదలు 10 గంటల వరకును సాయంత్రం 2-30 ని॥ మొదలు 5 గంటల వరకును 11-7-39 నుండియు జరుపుచున్నాడు. ఈవిషయమునందు ముందంజ వేసి విద్యార్థులయొక్క ఆరోగ్యమును కాపాడుటకు మార్గదర్శకులుగానున్న శ్రీవారికిని తదితర ఉపాధ్యాయ మహాశయులకును కృతజ్ఞత తెలియజేయు చున్నాము. ఇకనుండి యును తదితర ఉపాధ్యాయులును విద్యాసంస్థ నిర్వాహకులును ఉదయపు పాఠశాలల నడిపి విద్యార్థుల ఆరోగ్యమును కాపాడగలండులకు ప్రార్థించుచూ యున్నాను.

గంధం సత్యభాస్కరశర్మ యన్. డి.  
హెచ్. బి. డి.  
గవర్నమెంటు సెకండరీ ట్రైనింగ్ స్కూలు

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము	
	జల	జల		ఇతరులకు చందాదానము	
	ఇతరులకు	చందాదానము		1 40	1 40
శ్మయ	0 12 0	0 8 0			
శ్మయము	0 12 0	0 8 0			
వేదాంతము, యోగములు				ప్రకృతి వైద్యము సంపుటములు	
మహామోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
రక్తమోగము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
యొక్కొక్కము	0 8 0	0 5 0		చందాదానములకు	1 2 0
హృదయస్వల్పము				ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు	
	1 భాగము 0 8 0	0 5 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
	2 భాగము 0 8 0	0 5 0		చందాదానములకు	2 8 0
				ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0
				చందాదానములకు	1 0 0
				17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0
				చందాదానములకు	2 8 0

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

- Part I Philosophy of Chromopathy and apparatus.
- Part II Sexuality and Sociology
- Part III Psychology and Mental Healing.
- Part IV Nervous system and Insanity
- Part V Diseases of organs and Cure

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

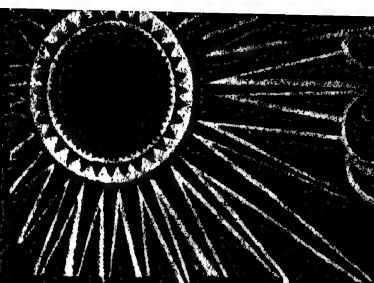
Pre-publication price (To be paid in advance) ... .. Rs. 10  
 Post-publication price ... .. Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

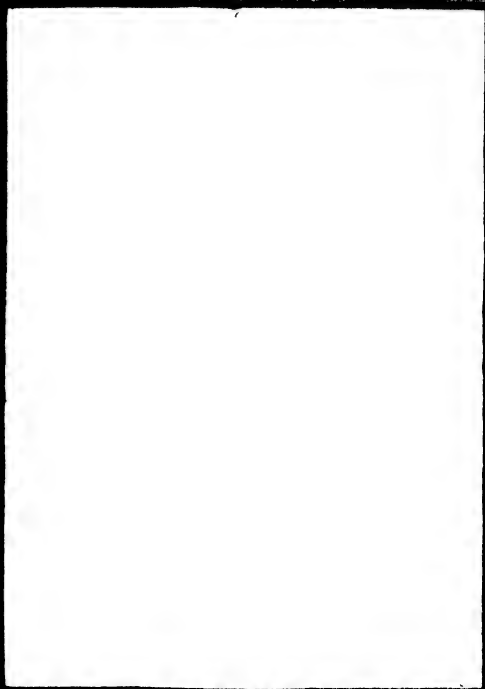
**The Chromopathic Institute,**  
 Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA







సమిత్త సమాజ వైద్య మాన పత్రిక



# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు			జల		జల	
	ఇతరులకు	చందాదారుకు	ఇతరుల	చందాదారు	ఇతరుల	చందాదారు
సునిశిత శైత్యం	4 80	3 80	టికాలు వేరుగాను, యెండుకా	0 20	0 20	
ప్రాథమికభాకరం	2 00	1 80	టికాలననేమి? దాక్షిణ్యభిప్రాయము	0 20	0 20	
వర్ణచికిత్స	0 60	0 40	పాగాకు ప్రమాదములు	0 03	0 03	
వర్ణశైత్యమంజరి	0 60	0 40	ఆరోగ్యవిషయగ్రంథములు			
వర్ణశైత్యము	0 50	0 40	స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 50	0 40	
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 60	0 40	అరోగ్యదర్శము	0 80	0 70	
జలచికిత్సాగ్రంథములు			ప్రకృతిచికిత్సాశుభవ్యాసములు			
తొట్టిశైత్యము	3 00	2 80	2 భాగములు, ఒక్కొక్క ఒకటి	0 50	0 40	
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 120	0 80	గాలకొప్పులు	0 30	0 30	
వైస్వయ జలచికిత్స	0 120	0 80	శిశు మాతల కొక సుదేశము	0 40	0 30	
తొట్టిస్నాననియమములు	0 60	0 40	ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 30	0 20	
ధారాచికిత్స	0 40	0 30	శిశుముఖము	0 06	0 06	
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 60	0 40	సుఖస్యవము	0 06	0 06	
ఉపశాపనము	0 60	0 40	వివిధచికిత్సాగ్రంథములు			
కూనేమహర్షిబోధ	0 20	0 10	మొగుటలు	0 06	0 06	
ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు			ప్రకృతి ఆరోగ్య శైత్యము	1 40	1 40	
నిర్విచారభావిజీవనము			ప్రకృతి గుణావైద్యం	2 80	2 00	
(కొప్పరినిగూర్చి)	1 80	1 00	క్లిష్టకోగచికిత్సాసాగము	1 80	1 80	
ఆహారము 1 భాగము	0 120	0 80	ప్రకృతి చికిత్సానియమములు			
డిటా 2 భాగము	0 40	0 30	1 భాగము	1 80	1 00	
పచ్చితిండిలనిప్రయోజనములు	0 120	0 80	2 భాగము	1 40	0 150	
తెల్లనిక్కరవలని విషయము	0 60	0 40	3 భాగము	1 80	1 00	
తెల్లని విషయము	0 60	0 40	4 భాగము	0 60	0 40	
జంబీర చికిత్స	0 30	0 20	5 భాగము	0 60	0 40	
సమరసాహారము, విరుణాహారము	0 20	0 10	6 భాగము	0 60	0 40	
ఆహారసమ్మేళనపు గోళము	0 20	0 10	7 భాగము	0 60	0 40	
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 20	0 10	ఉపవాసచికిత్స	1 00	0 120	
భోజన విధానము	0 20	0 20	జలచికిత్స	0 100	0 80	
దురభ్యాసఖండనములు			ధ్యానచికిత్స	0 80	0 60	
శీవహింస	0 40	0 30	జంబీరచికిత్స	0 80	0 20	
అనుభవానందము	0 120	0 80	యోగచికిత్స	0 60	0 40	
మహారోగము	0 80	0 60	సంవాహనచికిత్స	0 60	0 40	
భాగములు - ముక్కుపొడుం	0 40	0 30	గర్భప్రయోగచికిత్స	0 50	0 30	
కలుమంత - సారాపీపా	0 40	0 30	శైత్యచికిత్సాపదక	0 50	0 30	
బొప్పెదశైత్య మొక్కయువశాస్త్రము	0 40	0 20	బాగము చికిత్స	0 10	0 10	
			నిశ్చయ శరీర పరివర్ధన	0 40	0 40	

అడవి - మనోహర ప్రకృతి, బెజవాడ

# సహజ వైద్య సచిత్త మాసపత్రిక

సంపుటము 21

★ బెజవాడ.

నవంబరు 1939

## \* బలమైన ఆహారం బలాన్ని ఇవ్వదు

మంచి జీర్ణయంత్రం ఏ ఆహారాన్నుండి అయినా బలాన్ని పొందుకొంటుంది.

డాక్టరు పుష్పా వెంకటామయ్యగారు

ఇంతవరకును వెలువడిన ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములందెల్లా గ్రంథకర్తలు ఒక ప్రధాన విషయమును చెప్పలేదు. అది వారి మనసుల కేల తగులలేదో నే నూహింపజాల కున్నాను.

ఆ గ్రంథములందెల్లా తిను పదార్థములయొక్క ఆహారపు విలువను వివరించు పట్టికలను ఇచ్చియున్నారు. ఆ పట్టికలు చూచినంతనే బలహీనులకు దుర్బలులకు తాము కూడ ఆహారమును తినుటద్వారానే బాగుగా బలియవచ్చునని దురాశ కలుగవచ్చును.

ఈమధ్యనే 'సోయాబీన్' అను చీనదేశపు చిక్కుడు గింజలనుగురించి పెద్ద ప్రచారము జరిగినది. దానిని గురించి గాంధీ మహాత్ముడు హరిజన పత్రికలో వ్రాయగానే ఆంగ్ల దినవార్ పత్రికలే గాకుండి దేశీయ దినవార్

పత్రికలుకూడ దానినిగురించి ప్రశంసించుచూ వ్యాసములు వ్రాసినవి. వర్తకులు 'సోయాబీనులను' పెద్దప్రకటనచేసి ముఠుగులాది విక్రయించిరి.

మద్రాసులో కొన్ని కాఫీ హోటళ్లయందు సోయాబీను కట్లెట్లును సోయాబీను కాఫీయును అమ్మచూపిరి.

ఇంత ప్రచారమునకు హేతువేమనగా అందులో మాంసకృత్తులు 35%ను, కొవ్వుపదార్థము నూటికి 17 భాగము లుండుటచే గాంధీ మహాత్ముడు మొదలు, సామాన్య కాఫీ హోటలు యజమాని వరకును పడిన భ్రాంతి ఏమనగా సోయాబీను నండలి మాంసకృత్తుల వలన కిండరములును, కొవ్వు పదార్థముల

\* వెంకటామయ్యగారి ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము నుండి

ఖలన తెలివియును, ఏక కాలముననే అదితముగా వృద్ధిపొందునని భావించిరి నిజ మేమనగా ఏవస్సువునుండి అయినను ఒక పరిమాణముగల పోషకద్రవ్యము దేహమునకు చేరవలయుననిన ఆ చేరుట దేహముయొక్క అహార స్వీకరణ సామర్థ్యమును బట్టి యుండును గాని కేవలము అహారమునందలి పోషకశక్తిని బట్టిమాత్రమే నిర్ణయించ వీలులేదు.

ఉదాహరణార్థము ఒక ఉత్తమజాతి గుఱ్ఱమున్నది. దానికి కావలసిన పచ్చిక మేసి పచ్చి పచ్చిక నుండియే మాంసకృత్తును, గొల్పోవును, పిండిపదార్థములను తీసుటవలన కలుగు సామర్థ్యమును సంపాదించుకొనుచున్నది. అనగా దాని దేహమునందలి జీర్ణయంత్రము అది తీనిన గడ్డినుండి దానికి కావలసిన పోషకద్రవ్యములను తయారుచేయుచున్నది. ఏ లేబులేటరీలో పెట్టి పరిశీలన చేసినను గుఱ్ఱముతీను పచ్చిగడ్డియందు ఇసుమంతయు చమురుపదార్థముగాని, మాంసకృత్తుగాని కనపింపదు. మరి గుఱ్ఱముయొక్క జీర్ణయంత్ర మెట్లు గొల్పోవును మాంసకృత్తును తయారుచేసినది ?

సేంద్రియ రసాయన శాస్త్రము చదివినవారు అంగారము, ప్లాణవాయువు, జలవాయువు, వివిధ పరిమాణములలో కలియుటవలన అసంఖ్యాకములగు నూతనపదార్థములుతయారగుచున్న విషయము గుర్తింపగలరు. అది గారడీపలెనే కనుపించును. ఎందుకును పనికిరాని రాక్షసిబాగ్గులోనుండి తయారుచేసిన తారు (Coal tar)నుండి విరుద్ధాతివిరుద్ధ స్వభావముగల అత్తర్వులు, సబ్బులు, మందులు,

రంగులు, నూనెలు, తైలములు, మారణపదార్థములు, మొదలగునవి అనేకములు తయారుచేయుట సాధ్యమగుచున్నట్లు సేవీరసాయన శాస్త్రము చదివినవారికి ఎవరికైనను సులభముగానే తెలియగలదు.

గుఱ్ఱము తీనిన గడ్డియందును అంగారమును, ప్లాణవాయువును, జలవాయువును గలదు. గుఱ్ఱము పీల్చు గాలితోను గుఱ్ఱము దేహముపై పడిన సూర్యకాంతితోను గుర్రపు దేహమునందలి జీర్ణయంత్రము వలని సామర్థ్యమువలనను, గుఱ్ఱముయొక్క చలనము వలనను గుఱ్ఱము దేహమునందు ఒక విలక్షణమైన శక్తిగల్గి గుఱ్ఱమునకు కావలసిన పోషకపదార్థము లభించుచున్నది.

ఇట్లే మనదొడ్డిలోని ఆవు పచ్చికమేసి తన దేహము పోషించుకొనుటయే గాక తనదూడకు కావలసిన పాలనిచ్చి పోషించుచూ ఇంకను పాలులేనివారి బిడ్డలకు మాంసకృత్తులను, గొల్పోవును, పిండిపదార్థమును, చక్కెరను, సేంద్రియ లవణములను, విటమినులను అమర్చి పెట్టుచున్నది. మృగములలోనికెల్ల పెద్దదైన ఏనుగుయును తన పెద్దదేహమును చెల్లె ఆకుల నుండియు పచ్చికనుండియు పెంచుకొనుచున్నది.

పై సంగతులు చదివిన తరువాత మనఋషులు పర్ణములను, జలమును గ్రహించి దేహపోషణ చేసుకొనుచు తపస్సు చేసుకొనుచుండి రను పురాణపదనములు మనకు వింతగా తోపవు. కాని, నవనాగరిక శిఖరాధిరోహణముచేసిన మనయొక్క జీర్ణయంత్రములు నేనుకాదుగదా కొన్ని తరములకైనను ఆ సామర్థ్యమును పొంద గలుగునని నేను ఊహింపజాలకున్నాను.

అయినను, యిప్పటికైనను వెనుకకు తిరిగి కృత్రిమముగా తెగ పెంచివేసిన మన జీర్ణ యంత్రీమును క్లుప్తపరచి ఎక్కువ సామర్థ్యము కలదానినిగా చేసికొందుమేని ఇప్పుడు ఆహార మునకై మనము పడుచున్న పాట్లు ఎంత యేని తగ్గించుకొని వీలగును.

ఒక మోటారు యంత్రమాని తక్కువ పెట్రోలు తో ఎక్కువ మైళ్ళ దూరము పోవుటకు నర్హదా యిట్టవడును. అట్లే ఎక్కువ తిన కల్లుటకై ఆహార పదార్థమునందు కృత్రిమ రుచులను కల్పించుకొని తమ దేహ యంత్రీమును పాడుచేసుకొనక యంత్రీము సుఖముగా నడిచుటకు అత్యంత అవసరమైన అతిస్వల్పఆహార మును మాత్రమే మనము తినుచూ జీవించిన యెడల ఆరోగ్యవంతులమై యెక్కువకాలము జీవింపగల్గుదుము.

‘పేదవాండు’ జనపదములయందు నివసించుచూ కష్టపడి పనిచేసుకొనుచు అతిస్వల్ప ఆహారముతో ఆరోగ్యవంతులుగాను బలవంతులుగాను నుండి చిరకాలము జీవించి మంచి సంతానమును కనుచున్నారు. కృత్రిమ రుచులకు అలవాటుపడిన వారికన్న వారెన్నో గెల్లు ధార్మికులును, సీతివంతులును అయి యున్నారు. వారిలో అనేకులకు పండుగనాడు తప్ప, పప్పు లభించదు. వారికి పప్పు లభించిన దినమే పండుగ. నెయ్యి, పెరుగు, పాలు మొదలగునవి వారికి లభింపనే లభింపవు. ‘పేదవా రగుటవలన కులనియమము లడ్డురాక పోయినను వారు మాంసమును గూడ చాల అరుదుగనే తిందురు.

పట్టణములలో నివసించు ప్రతి దినమును మాంసమును, గుడ్డను, తినుచూ పాలు,

పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి తమ ఆహారముతో తిన భాగ్యవంతులను మనము చూతుమేని వారిలో నూటికి 90 మందికి యేదో రోగము బాధించుచున్నట్లును, వారిలో అనేకులు హేయమైన వర్తనము గలవా రున్నట్లును గుర్తింప గలము. రాచపుండ్రో, అతిమూత్రమో, కల్కట వ్రణమో, ఉపదంశమో వారిని బాధించుచున్నట్లు మనము గ్రహింపగలము.

పైసంగతు లన్నియు చదివిన మీరు యీ క్రింది విషయములను సులభముగనే గుర్తునందుంచుకొన గలరు

1. సులభముగా జీర్ణమగు నాహారమునకు మితముగా తినవలెను.

2. తినిన పదార్థము సులభముగా జీర్ణమగుటకు అవసరమైన వ్యాయామముగాని యితర పనులనుగాని చేయవలెను.

3. తినిన పదార్థములు యెంత బలకరమైనవైనను, జీర్ణయంత్రీము వాని నిముడ్చుకొన జాలనియెడల దేహమునకు బలము కలుగదు, సరిగదా దేహమునకు భారమునుకూడ కలిగించును.

4. జీర్ణముగాని పదార్థములు దేహమనందు నిలిచి అనేక రోగములను కలిగించును.

5. ఒకతూరి తినిన ఆహారము జీర్ణముగాని యెడల అలవాటుయొక్క బలమునకు లోబడి తిరిగి తినక అదివరకు తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకుమ వేచియుండి కర కర ఆకలి అయిన తరువాతనే ఆహారమును భుజింపవలెను.

6. ఆహారశాస్త్రము లందలి పట్టికలను నమ్మి మిక్కిలి బలమైన ఆహారములనే తినటకు ప్రయత్నింపక అప్పటి తమ జీర్ణయంత్రీము

ఏ ఆహారమును సులభముగా జీర్ణముచేయ గలదో అంత తేలికైన ఆహారమునే తిని ఆరోగ్యమును పొందవలెను.

7. ఒక్కొక్కప్పుడు గట్టి పదార్థమును జీర్ణయంత్రము పచనము చేయజాలని యెడల ద్రవపదార్థములను మాత్రమే పుచ్చుకొనుచు జీర్ణశక్తి జ్వలించిన కొలదిని అంత కంతకు యెక్కువ బలకరములైన ఆహారములను తిన వచ్చును.

8. జీర్ణయంత్రము బాగుపడినకొలదిని దాని వైశాల్యము తగ్గును. దాని ఆవరణపు గోడలు బలపడును. అందు ఊరునట్టి జీర్ణరసములు బలముగా నుండి ఎంతబలకరమైన ఆహారమునైనను సులభముగా జీర్ణముచేయగల్గియుండును. అందువలన కొద్ది ఆహారముతోనే దేహమునకు ఎక్కువ శక్తి లభించును.

9. జీర్ణక్రియ లోపించియున్నప్పుడు ఎంత బలకరమైన ఆహారము పెట్టినను దేహమున కది భారమగునేగాని శక్తి నివ్వదు. వెన్న తినిపించినను క్షయరోగులకు కొప్పు పట్టుటలేదు. అతిమూత్రీ రోగులు ఎంత బలకరమైన ఆహారములను తినినను శక్తివంతులుగా నుండక శక్తి హీనులే యగుచున్నారు.

10. అట్టివారికి ఫలరసములతో ఆరంభించి చికిత్స చేయుటచే బలారోగ్యములు కలిగినవి.

## ప్రకృతి ఉద్యమ ప్రచారము

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘకార్యదర్శిగారగు శ్రీయుత అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారు నెల్లూరు వెళ్లిరి. ఆ సందర్భమున నెల్లూరు పట్టణమునందు వచ్చేటి విశ్వనాథరావు బి. ఏ. బి. ఎల్. గారి అధ్యక్షతకీంద 15-10-31 వ తేదీ మధ్యాహ్నమున కో-ఆపరేటివు సెంట్రీలు బ్యాంకు భవనమునందు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానుల సభ చుండి విశ్వనాథం బి. ఏ. బి. ఎల్, గారిచే ఏర్పరుపబడినది.

ప్రకృతివైపునకు మరలుటయొక్క ఆవశ్యకతనుగూర్చియు, ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చియు శ్రీ వేంకటరమణయ్యగారు రెండు గంటలసేపు ఉపన్యసించిరి. పిమ్మట నెల్లూరు పట్టణమునకు దాచున ప్రకృతి ఆశ్రమము నొకదానిని ఏర్పాటుచేయుటకు యోచనచేసి, నెల్లూరు జిల్లా ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక సంఘమును ఏర్పాటుజేసిరి.

\* \* \*

నెల్లూరు పట్టణమున ప్రకృతి ధర్మమును వ్యాప్తి జేయుటకును ప్రకృతి వైద్యమును జేయుటకును ప్రకృతి డాక్టరుగారు ఒకరు కావలయున్నారు. తగుమాత్రము వేతనము ఇయ్యబడును. నెల్లూరు వెళ్లుటకు సావకాశమున్నవారు మాకు వాయిగోరెదము.

ప్రకృతి వైద్యులకు గిరాకీ కలుగుట ఎహము. ఈ సావకాశమును జూచుకొని తగినంతమంది ప్రకృతి వైద్యులుగ తయారగుదురని కోరుచున్నాము.

## కేశ సౌందర్యము

డా. పుచ్చా.

స్త్రీ పురుషులందరు తమ వెండుకలు చిరకాలము నెరియకుండా ఉండవలెనని కోరుతారు. కాని అనేకుల కీ రోజుల్లో చిన్నతనములోనే తల నెరిసిపోతోంది. అనేకులకు తలమీది వెండుకలు రాలిపోయి బట్టతల అవుతోంది. బట్టతల కాకుండానూ, తల అకాలంలోనే నెరిసిపోకుండాను చేసుకోనే ఉపాయ మేదైనా ఉంటే వినాలెనని కోరటం సహజమే.

బట్టతల కావటానికి అనేకులు కారణాలు భిన్న భిన్నంగా చెప్పతారు.

1. భార్య పెంకెడై చెప్పినమాట వినకుండా ఉంటే అదే ఆందోళన పెట్టుకున్న భర్తకు బట్టతల రావచ్చు.

2. అత్తగారు అన్నానికి లేక కూతురి యింటిలో చేరి, అల్లుడు మాట్లాడిన ప్రతిమాటకు యెదురుచెప్పతూ, కూతురికి తోడై వేధిస్తుంటే కూడా బట్టతల కావచ్చు.

3. హోమోపతివైద్యం చేస్తూ ఒక్కొక్కరోగికి పనికివచ్చే మందుతో తెలుసుకోవటానికి చేసే మితిమాలిన అలోచనవల్లా బట్టతల కావచ్చు.

4. కక్షి దారులు ఎక్కువై రాత్రీంబవళ్ళులా పాయింట్లు చూస్తూవుంటే గూడా బట్టతల గావచ్చు.

5. ఇలాగే జడ్జిలు, డాక్టర్లుగూడా బట్టతల అయినవాండున్నారు.

కానీ, ఇవన్నీ పురుషులను గురించి. ఇవ్వేవీ లేని పురుషులలో గూడా బట్టతల అయినవారున్నారు.

స్త్రీలలో, నానా యిబ్బందులుపెట్టే శుంఠి భతగా దొరికినా, రాత్రీంబవళ్ళు ఎముకలు

గొరికే అత్తా ఆడబిడ్డలూ ఉన్నా, బట్టతలవారగుటలేదు. డాక్టరులుగా ఉన్న స్త్రీలలో ఒక్కగుడూడా బట్టతల గలవారగుటలేదు. అందువల్ల బట్టతలవ్యాధి తప్పకుండా పురుష జాతికే సంబంధించినదిగా కన్పిస్తోంది. దీనికి కారణము వెతకి తెలియబరచినచో బట్టతల రాకుండా చేసుకోవచ్చును.

స్త్రీలకు ఎందుకు బట్టతల కాదు? వారు వెండుకలు తీసివేయక ఉంచుకొందురు. ప్రేమతో కేశములకు చమురు రాచియు తలంటి స్నానములు చేసియు, శ్రద్ధ తీసికొందురు. ప్రక్కమీద పరున్నప్పుడు గూడా తల అటు యిటు కదలించి నవ్వుడెల్ల వెండుకలు లాగబడి కుదుళ్ళు గట్టిపడును.

పురుషులు వెండుకలు తీసివేయింతురు. నున్నగా చేయించిన వారుగూడ ఉన్నారు. వెండుకలు లేవుగనుక చమురు రాయనక్కరలేదు. తలంటిస్నానము అనేకులు అనాగరికముగా భావించి వదలివేసినారు. అధ్యంగము చేసినా గూడా బోడితలమీద చరచుటయే జరుగును గాని కుదుళ్ళకు కదలిక గలుగదు. వెండుకలుండననున పరున్నప్పుడు కదలికలో వెండుకల కుదుళ్ళకు ఘర్షణయు లభింపదు. అందువల్లనే కొద్దివెండుకలున్న వెనుకవైపునకన్న ఏమీవెండుకలుండని ముందువైపుననే ముందుగా వెండుకలు రాలిపోనారంభించును.

కనుక తమ తల బట్టతల కాకుండా ఉండగోరువారెల్లరు తలమీది వెండుకలను తీసివేయకుండా ఉంచుకొని, వానికి సరియైన పరిచర్య చేస్తూ ఉండవలసియున్నది.



కానీ ఇన్నీచేస్తూ ఉన్నా కూడా అక్కడక్కడ క్యాచిత్కముగా బట్టతల అయిన స్త్రీలున్నారు. అట్టివాడికూడా బట్టతల నిష్కారణముగా రాదు. చీడి, కరపాణి, గజ్జ, తామర, తీట, సవాయి మొదలగు వ్యాధులు గలిగి అవి దేహమునందు అణచివేయబడుటవలన అవి అచోట తాత్కాలికముగా సంతర్ధానమై చర్మముక్రిందచేరి చర్మమునకు నై గనిగ్యమును గలిగించుటయేగాక చర్మముమీద నున్న వెండుకలు రాలిపోవును. అట్లు రాలిపోవుట తలమీద ఆరంభమైన యెడల దానిని బట్టతల యందుము. చర్మ సంబంధముగు వ్యాధులన్నియు తప్పకుండా దేహములోని మూత్ర సంబంధముగు లవణములు సరిగా వెడలిపోక పోవుటవలననే గలుగును. అతి సంగమము వలనను, అసహజ సంగమమువలనను, అసమయ సంగమమువలనను జననేంద్రియము లందలి రసములు శోషించి మూత్రికా వయవములలోని పాటనము తగ్గి మూత్రము సరిగా వెడలకపోవుటవలన, ఆ మూత్రము రక్తములో కలసి, ప్రైత్య కోశమును ఉద్రేకపరచి, చర్మము మీద పల్కికలుగానూ, పొడలుగానూ, పొక్కులుగానూ, దద్దురులుగానూ, కలుగుటకే సహాయ అనే సుప్రసిద్ధి నామము.

సంగమమును తాత్కాలికముగా మానివేసి మూత్రమును తెంపుగా వెలువరింపగల పండ్లనూ, కూరగాయలనూ యెక్కువగా తినినయెడల అన్నివిధములైన చర్మ వ్యాధులును నివారణమగును. కాని రోగి తనచర్మము మీదపుట్టిన మచ్చలూ, పల్కికలూ, పొక్కులూ మొదలగునవి వెంటనే పోవలయునని కోరును. అవి యెందుకు గలిగినవో తెలిప

విద్యయెవ్వరూ చెప్పరు. దెప్పినా అవసరమైన విధిని పేథాలను పాటించటానికి యెక్కడ లేని నీలుగూ అడ్డం వస్తుంది. తిని తిరిగే వాడు మంచాన పడేగాకా నియమవంతమైన జీవితాన్ని అనలంబించటానికి యిష్టపడడు. అందువల్ల నియమ రహితమైన జీవితముతోనే తనకు గలిగిన వ్యాధిని పోగొట్టుకోవలెనని కోరుతాడు.

వైద్యులు పాదరసపు మందులను తినిపిస్తారు. ఆంగ్లేయవైద్యులైతే యింజెక్షన్ చేస్తారు. ఏమైతేనేమీ, పాదరసము చర్మముక్రింద 'కళాయి' వేస్తారు. లోపలనున్న ముడి బయటికి రాకుండా చర్మరంధ్రాలు మూసివేస్తారు. దానితో చర్మవ్యాధి అంతర్ధాన మవుతుంది. అందుకే సవాయి, గనేరియాలు, దేహములో అణచివేయుటతోనే చర్మానికి ఎక్కడలేని నిగనిగా వస్తుంది వెండుకలు రాలిపోతవి. ఇన్ని కారణాలవల్ల బట్టతల యేర్పడుతుంది. ముడిబియ్యపు అన్నమూ, అన్నానికి మూడు రెట్లు వండిన కాయగూరలూ, శక్తిగలిగినంత వరకూ ఆకలికి మిగులకుండా పండ్లు తింటూ, వెండుకలు పెంచి, సరియైన పోషణ వెండుకలకు చేస్తూ ఉండేవారికి బట్టతలమీద వెండుకలు మొలుస్తవి. వండని పదార్థములు తింటేనూ, అవి కూడా ఆకలికి మిగులకుండా తింటేనూ, యింకా తొందరగా మొలుస్తవి.

దేహములోని మురికి అంతా వెడలిపోవటానికి అవసరమైన వ్యాయామము చేయుచుండుటయు, దేహముమీద ప్రతి అంగుళము మీదను నుండు మురికియంతయు పోవునట్లు చేన్నీటితో పరిశుభ్రముగా ప్రతిదినమున తోమి, స్నానము చేయవలెను.

తలమీద పెంచిన వెంట్రుకల కడుక్కు కదలు నట్లును, వెంట్రుకలు ఊడిపోతుండునట్లును, మృదువుగా దినమునకు 2, 3 తూగులు లాగు చుండవలెను,

అకాలములో గలుగు 'నెరపు' నకు గూడా పై చికిత్సలే మేలుచేయును. తలమీద దినము నకు 3, 4 తూగులు నీలిసీసాలోని నీటిని చల్ల యింకునట్లు మద్దనచేసి యెండనీయవలెను.

## బ్రహ్మచర్య ప్రభావము

గంగుల శాయిరెడ్డి

సీ॥ బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ పరిపూర్ణవిద్యచే, వివిధార్చనల గొను ♦ విఘ్నరాజు  
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ బాహుబలంబుచే, నైరుల జెండాడె ♦ భార్గవుండు  
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ బలముచేయుక్తిచే, స్వామిని మెప్పించె ♦ రామదూత  
బ్రహ్మచర్యము బూని ♦ పైడిదేహంబుచే, సఫలత నొండెను ♦ శాంతనవుడు

తే॥ ఆదయానంద ఋషి యది ♦ యాచరించి, భారతీయుల ధర్మంబు ♦ పాదుకొల్పి  
చాటిచెప్పెను దీనికి ♦ సాటిలేదు, బ్రహ్మచర్యంబు బూనుడో ♦ భాగీతలార! 1

సీ॥ బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ వంత మీడఁచెను, సత్యహాశిచ్చంద్రాచక్రివర్తి  
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ ఫలమును బొందిరి, ప్రేమతో తమ్ములు ♦ రామమూర్తి  
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ బలుమొనగాండ్రును, చెండాడినై చిరి ♦ పాండుసుతులు  
బ్రహ్మచర్యముచేత ♦ బ్రహ్మాండ యశమును, గాంచినా డిప్పుడు ♦ గాంధీగారు

తే॥ నాతిగల బ్రహ్మచర్యంబు ♦ నడపుచున్న, రాజయోగుల కెల్లను ♦ పూజజేసి  
యడుగులను బట్టి వరముల ♦ నడుగుకొనుడి, బ్రహ్మచర్యంబు వీడక ♦ భాగీతలార! 2

సీ॥ వీర్యరక్షణసేయు ♦ విద్యార్థులెల్లరు, నీతిలో విద్యలో ♦ నెగ్గగలరు  
వీర్యరక్షణసేయు ♦ విద్యార్థులెల్ల, రాదర్శులై పూజ్యులై ♦ తనియ గలరు  
వీర్యరక్షణసేయు ♦ కార్యార్థులెల్లరు, భక్తిని ముక్తిని ♦ బొంద గలరు  
వీర్యరక్షణసేయు ♦ వేదాంతులెల్లరు, బలముచే సుఖముచే ♦ బ్రగుకగలరు

తే॥ వీర్యరక్షణచే నెట్టి ♦ విషమవ్యాధి, బాధపెట్టక తలగనును ♦ పట్టు దప్ప  
గాన శుక్ల మన్నిటి మూల ♦ కారణంబు, బ్రహ్మచర్యంబు బూనుడో ♦ భాగీతలార!

సీ॥ నొప్పి ముప్పులులేక ♦ నూరేండ్లు జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను  
పిటికి సోమరిగాక ♦ వీరుడై జీవించ, వలె నన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను  
కష్టనష్టము లేక ♦ తుష్టిగా జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను  
ఎద్దడి కసిలేక ♦ యింపుగా జీవించ, వలెనన్న వీర్యంబు ♦ నిలుపవలెను

అ॥ ఇహపరాదిసుఖము ♦ లింద్రియజయముచే, గాక దేసివలన ♦ గలుగ దంచు  
పూర్వకాలమందు ♦ బాగడిరి మానులు, బ్రహ్మచర్యమహిమ ♦ పలుకు లెల్ల. 4

సీ॥ పెండ్లాము సతతంబు ♦ ప్రియించవలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య ♦ వీడవలదు  
మంచినంతానంబు ♦ గాంచంగ వలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య ♦ వీడవలదు  
సుజనులెల్లరు ప్రేమ ♦ జూడంగవలె నన్న, వీర్యరక్షణచర్య ♦ వీడవలదు  
కోరినకోర్కెలు ♦ గొనసాగవలెనన్న, వీర్యరక్షణచర్య ♦ వీడవలదు

అ॥ మంచిపనుల కెల్ల ♦ మార్గంబు జూపుచు, చెడ్డపనుల నెల్ల ♦ చెంపివేయు  
బ్రహ్మచర్యమహిమ ♦ పాటించువారికి, నిహపరాదు లందు ♦ నేమికోరత? 5

బ్ర హ్మ చ ర్య భ్ర మ్తు లు

సీ॥ శ్రుతి లెల్ల వల్లించి ♦ శుక్లరక్షణ లేక, రణ మందుగూలెను ♦ రావణుండు  
వివిధ సంపదలుండి ♦ వీర్యరక్షణలేక, యొంటిగా జచ్చె ను ♦ యోధనుండు  
శూరు డజేయుడై ♦ శుక్లరక్షణలేక, యసువులచిడె నర ♦ కాసురుడు  
వెలలేనిబల ముండి ♦ వీర్యరక్షణ లేక, చిత్త్రమా వధ బొంచె ♦ సింహబలుడు

తే॥ వీర్యరక్షణలేకను ♦ వేలజనము, ధనము బలము యశంబును ♦ తగులబెట్టి  
యేడ్చువారల చరితము ♦ లెన్నిలేవు, గాన యింద్రియలోలము ♦ మానుడయ్య! 6

రెండవ ఆంధ్రదేశ టికాల వ్యతిరేక మహాసభ.

నెల్లూరులో - డిశంబరు 23 వ తేదీన జరుగును.

ఆంధ్రదేశమునం దన్ని జిల్లాలనుండి వ్రతినీధులు విరివిగా విచ్చేయవలెను.

ఆంధ్రదేశ  
టికాల వ్యతిరేక సంఘము  
చంద్రాల,  
గుడివాడతాలూకా.

ఓ రు గ ం టి వేం క ట సు బ్బ య్య,  
అ ధ్య క్షు లు.  
అ డు సు మి ల్లి వేం క ట కృష్ణారావు,  
కార్యదర్శి.

## ఆ రో గ్య త త్త్వ ము

## పుష్పద వేల్చు (అట్టోబరు సంచిక తరువాయి)

చికిత్సావిధానము:—వాపుగలవోట్ల తడిమట్టి కట్టు గట్టి యుంచుట, పుత్తిరోజునను అప్రదేశమునకును వారమునకు రెండు సార్లు శరీరమంతకును అవిరి పట్టి పువ్వుల మొక్కలకు నీళ్ళుపోయు తొట్టితో తువారస్నానమును, రోజునకు 3 లేక 4 తొట్టిస్నానములు, గోధుమజాన, రోట్టి, పళ్ళు అవిదాహకర కూర గాయలు తీసుట, ఇట్లు చేయుటచే వాపుగల వోట గాయము పడి ఎముక ముక్కలు ఊడిపోవును. తిరిగి క్రియముగ లోపల కొత్త యెముక పట్టిన కొలది పాత్రియెముక ముక్కలు ముక్కలుగా ఊడిపోవును. చీమ పెత్తుగు గాయమునండి ఓడుచుండును. ఈ రోగము వైద్యమునకును శస్త్రమునకును కూడా లాంగదు. రోగి అంగ పీనతన పొందవలసి వచ్చును. గాని యీ చికిత్సచే నిర్భయముగ, బాధలేకుండ ఆరోగ్యమును పొందును. చికిత్సా కాలము సంవత్సరముపైనే బట్టును. ఓషికతో చేయవలెను. తొందరపడి శైన్యల చేతిలోబడిన అవయవమును తెగి గొట్టిండు కొనుట తటస్థించును. ఈ చికిత్సయొక్క శక్తి ఇట్టి వ్యాధిగల రోగి చికిత్సింపబడు కాలమున గాన్పించును. ఎముక లూడుట, కొత్త యెముక పట్టుట నిర్బాహకముగను వివిధక్రియగను జరుగును. పట్టినదొలగు వైద్యులకూడ పక్కతి శక్తికి ఆశ్చర్యమును పొందుదురు.

### ౨౬ దంకరోగములు, పుష్పవళ్ళు, దంకకుళి,

#### చిగుళ్ళవాపు మొదలగునవి

ఇతర రోగములవలెనే దంకరోగములకు కూడ మూల కారణము జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయక పోవుటయే. అన్యవదార్థము దంతముల కుదుళ్ళలోజేరి మండము గలిగినపుడు వేడిపుట్టి అందువలన పింగాణి చెడును. గులకలగును. చిగుళ్ళు వాచును. ఈ రోగములకు వైద్యులు పళ్ళూడివీకి కృత్రిమ పళ్ళును గట్టుకొమ్మందురు. అనేక విధములైన పర్కవోముకొను పొడుములుబయలు చేరినవి. ఇవి పళ్ళయందలి క్రిములను జంపునని వాడెదగు. వాని వలన ఉపయోగము లేకపోవుటయే గాక అపకారముగూడ గలదు. క్రిమిని జంపు విషము కొద్ది కొద్దిగా శరీరమందు పుర్రేవలెంచి జీర్ణకోశమును చెలుపును. బిగ్గుతో పుత్తిరోజునను తొమ్ములవలన పాచి మరింత పట్టుకొనును. అసహ్యముగా నుండును. అతీర్తి పోగొట్టుకొని స్వాభావికాహరముతో తృప్తిపొంది యుండిన కొలదికాలములో పళ్ళూడి గొట్టుకొన

నక్కర లేకుండ పళ్ళు గట్టిపడును. పుష్పిపళ్ళ కొరకు సరియైన పత్త్యముతో తొట్టిస్నానములు చేసిన తొందరకు పుష్పిపళ్ళు ఊడిపోయి తిరిగి దంతములు వచ్చుట కూడ గలదు. బాధ గలిగినపుడెల్ల నోటికి అవిరి పట్టుటయు చున్నటిని పుక్కిలింపి ఉమ్మివేయుటయు తరుచు చేయుచుండిన బాధ తాంటించును. ఎక్కువ బాధ యుండినరోజున ఉపవాసముండి ఒక సారి పూర్ణాంగ అవిరిస్నానము, తదుపరి చున్నటిస్నానము, 3 లేక 4 సార్లు కటిలింగ స్నానములు మధ్యమధ్య చున్నరుతో అనేక సార్లు పుక్కిలింపిండుట, వేడినీటితోకూడ పుక్కిలింపిండుట, ఈ రెండును ఒక దాని తరువాత నొకటి చేయవలెను. నోటికి అవిరి పట్టవలెను. బాధ తాంటించినను నిర్మూల మిగుటకు గాను మూడు మాసములు గోధుమాహారమును అవిదాహిత్యమును జేయుచు తొట్టిస్నానములు జేయవచ్చును. ఉపేక్ష చేసిన తిరిగి అష్టదశపుడు బాధగలుగును. పళ్ళు తోముకొనుటకు పాలుగల పుల్లలు వాడవలెనేగాని పళ్ళపొడుములు పనికిరావు. పళ్ళు ఊడదీయించుకొనుట, ఇంగునపెట్టి ఊడగొట్టుకొనుట తప్ప. ఒకపన్ను కీయించిన ఆపుష్పి మరియొక దానికి పట్టునుగాన కారణమును నిర్మూలించుటకు తొట్టిస్నానము లవసరము.

### ౨౭ చెవులోపోటు, నూదలు, పీముగారుట చెముడు మొ

పీనికన్నిటికిని శిరస్సునందు అన్యవదార్థము చేరి అది చెప్పనందలి నరములలోకిపోయి వాని స్వస్థానము నుండి గెంటుట లేక నరములయందు చివరలవరకు రక్త ప్రవాహమును అపివేయుట మొదలగు కారణముల వలన పై బాధలుగలుగును. చెప్తనందు పిచికారి జేసి కొనుట, పసన పోసికొనుట, అరణులు వేసుకొనుట వలన పుస్తత ఉపతాంతిగాని లాభములేదు. పైగా లోపలిచెవు చెడిపోయి చెముడువచ్చును. తొట్టిస్నానములు, అవిరి, చెప్తలోపల చున్నళ్ళతో పిచికారి, చెప్తపట్టు తడిగుడ్డగాని తడిరేగడిమట్టిగాని వేయుట వలన పూర్తిగా నిమృతించును. అవిదాహిత్య పత్త్యముతో తొట్టిస్నానములు రెండుమాడు మాసములు చేయవలెను. మొదటిరోజుననే బాధ తాంటించినను యీ స్నానములు చాలకాలము చేసినగాని పూర్తిగా కారణము తొలగిపోదు. జీర్ణకోశము బాగుపడువరకును చేయవలెను.

### ౨౮ పిల్లలకు గలుగు కోరింకదగ్గు

ఈ రోగము రొంపపట్టి జ్వరముతో ప్రవేశించును. ఇది యును అంటురోగమే. దీనికిని కారణము విశేషమైన అతీతకార్యము విశోధనబడదును. దీని మొదటి స్థితి యందు మందులకు లోంగదు సరిగదా అంతకంత కప్పువయై గుక్కు తీరుగ పుడవ దగ్గువచ్చి తీనినతొడి వాంతిగా పోయినమీఁదనే కొంచెము తాంత్రించును. కొందరుపిల్లలు దగ్గుచే ఊపరి తీర్పుకొనలేక మృత్యు నొందుదురు. మందులు వాడినకొలది రోగ మసాధ్య మగుచుండును. దీనికి మన పెద్దలు కోరింత నానతో తాడు మేనమామచే వేయించి మేడలో కట్టించుటవలన దగ్గు పోవునని చెప్పిరి. దాని కరమేమన మందు లక్కడ లేక దగ్గు పక్వమునకువచ్చి శ్లేష్మమునకై తగంతలు తగ్గి పోవునని, భోజనమునందు అవిదాహిపదార్థముల దీని కొనినయెడల కొన్ని రోజులప ఆదేశ తగిపోవును. గాన మందులవాడి రోగి మను ముగపెట్టకూడదు.

### చికిత్స

రోజునకు 4 లేక 5 కటిన్నానములు పిల్లల వయస్సును బట్టి 3 నెలలముల పిల్లలకు 3 నిమిషములతో నారంభించి రోజున కొొ నిమిషము పాచ్చించుచు 15 నిమిషములవఱకు చేయించవలెను. దగ్గు వచ్చినయెడల రాత్రి లందుగూడ 1 లేక 2 సార్లు చేయించవలెను. గోధుమ బావ రసయు క్తమైన పక్వము తీసుంచవలెను. 5 నెలల లోపువారికి 5 నిమిషములతో నారంభించి 15 నిలల వరకును, 10 నెలలవరకులకు గలవారికి 10 నిలలతో ప్రారంభించి 20 నిలల వరకును, రోగముముదిరి ఆసాధ్య స్థితిలోనికి వచ్చువరకు మందుల వైద్యము చేయుడిన పిల్లలకు చికిత్స ప్రారంభించినపుడు కటిలింగ స్నానములు చెందును ఒకేసారి చేయించవలెను.

పిల్లలకు లింగస్నానము యితర వ్యాధులలో అవసరము లేకున్నను యీ రోగమునకు

కావలెను.

తొట్టిలో నిండుగ నిర్భూపోసి కొంతకాలము లింగ స్నానము చేయించి పిదప ఆ తొట్టినుండి కాళ్ళు చేతులపట్టుకొని కటిస్నానము మిగతకాలము చేయించవలెను. ఇట్లు 2 లేక 3 రోజులే అవసరమగును. రోగము మరలి ప్రాణభయము తప్పినది మొదలు కటి స్నానమేచాలును. తరుచు అతపస్నానము చేయించ

వలెను. పడకకుర్చీలో బిడ్డను తడిగుడ్డమీద పరుండ బెట్టి పైని తడిగుడ్డ కప్పి పట్టించవలెను. చుంటిపిల్లలను తల్లులు కడుపుపై పరుండబెట్టుకొని తడిగుడ్డపై అతప స్నానము చేయించవచ్చును. పాలు త్రాగు పిల్లల విషయములో తల్లులకూడ తొట్టిస్నానములను, గోధుమ అచారముతో రసయుక్తమైన పళ్ళను లేక కేవల ఫలాచారముతో ఉపద్రవము త్వచలకు తృప్తిపొందియుండవలెను. జబ్బునింపాదిగా నుండిన పిదప రక్తముపట్టి పూర్తిగా దారుఢ్యమువచ్చిన తరువాత కూడ ఒకమాస మువఱకు పత్త్యమును తొట్టిస్నానములను విడువగూడదు. క్రిమముగా స్నానములు. రోజునకు 2 లోనికి తగ్గింపవచ్చును. నిద్రపోవుకాలమునందు బహు శయ్యుడిగ నుండి మెలకువ రాకుండు చూడవలెను. పశుభ్యిమైన గాలి వచ్చునట్లు కిటికీలు తెరచియుంచవలెను తరుచు ఎండలో తీర్పుచుండవలెను. తొట్టిస్నానానంతరమున తగ్గి పిల్లను తనకుడుపునీడ పరుండబెట్టుకొని ముఖము గాక మిగిలిన భాగము ప్లావలు గుడ్డతో గప్పి చేమలు పట్టించుచుండవలెను

### ౨౯ కామిలాలోగ చికిత్స.

జ్వరము మందులచే అణగబడి శరీరమందుజీర్ణమైనపుడు ఈరోగముగల్గును. కొందరు కట్టుకు శరీరమెల్లను పచ్చుచును మరికొందరుకు ఉబ్బు కనబడును. మందుల విడుదక సేవించు నెడల ఆసాధ్యస్థితిలోనికి వచ్చును. వైద్యుడు తెలివైనవాడైనయెడల చెట్టుతీయుట మొదలగు పైచికిత్సలే రోగికి వైద్యము గలుగజేసి మందులు వేయక జాగ్రత్తగా పత్త్యము చేయించినయెడల నివృత్తించును. ప్రకృతిబోధ్య ముండట్టి మార్పులేవు. అన్నిటికిని ఒకే విధానము లోపల అణగియుండిన జ్వరమును చర్మగతిము జేసి జ్వరకారణమైన అన్య పదార్థమును తీసివేయుటవలన రోగనిర్మూలమగును. రోజునకు 3 లేక 4 కటిలింగస్నానములు, గోధుమబావ, నారింజ మొదలగు రసయుక్తమైన ఫలములు అకలి గలుగువరకును సేవించి పిమ్మట సమస్తఫలములను కూరగాయలు నీళ్ళతో మాత్రము ఇగురనిచ్చివీ తనవచ్చును. రోగి 4 లేక 5 రోజులలో గుణమును పొందినను కాలికి జ్వరమగుటచే 3 లేక 4 మాసములు తొట్టి స్నానములను అవిదాహి పత్త్యమును చేయవలెను. వారమునకు రెండుసార్లు అవిరి, మధ్య మధ్య అతపస్నానములను చేయుచుండినవలెను.

### ౩౦ విరోచనబద్ధకము చికిత్స.

పరిశోధనను రెండుసార్లు విరోచనమునుచుండవలెను. విరోచనము ఇట్టిగా నుండి పెంటికలవలె ఘట్టిపడక జారుడుశక్తి గలిగి గోధుమగంధంతో నుండవలెను. ఏ రోజున విరోచనము కాకపోయినను విరోచనబద్ధకము గలిగినట్లు తెలుసుకొని విరోచనముగవరకు భోజనము చేయవలెను. వెంటనే ఆఽపట్టి పొత్తికడుపునకు తడి గుడ్డ పట్టిగాని లేక తడిరేడిమట్టి పట్టిగాని వేయవలెను. కీల విషయములకు రేల్లులు జాగ్రత్తగా విరోచనమైనది లేనది కనిపెట్టుచుండవలెను. విరోచనము కాకపోయినను లక్ష్యపెట్టికి తీసి తీరుగును కొన్నిదినములైన పిమ్మట విరోచనముకొలుకు అనుచుముగాని, నేపాళీపు మార్తిలుగాని సాల్లులుగాని వాడకూడదు. విరోచన అవుగ్గములు వాడుటచే ప్రేగులకు సహజముగ పదార్థము జారింపెడిశక్తి నశించిపోవును. అలవాటు పడిన కొలది నందులవలెను గూడ విరోచనముకాదు. గాని మందుల జోలికి పోక పరిశోధనను ఉదయమందును సాయంత్రముందును సరియైన వేళకు రూరముగా పోయి విరోచన ప్రియత్నము చేయుచుండవలెను. విరోచనము కాకుండినను వెళ్ళుటకు ప్రియత్నము మానకూడదు. తెల్లవారు ఝామున 4 గంటలకు పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టి వేయవలెను. లేక తెల్లవారుఝామున నిద్ర మెలకువ రాగానే రాత్రి జాగ్రత్త పెట్టి యుంచిన ఇత్తిడిచెంబులలోని నీటితో పుక్కిలించి ఉమిసి రాగిచెంబులలోని నీళ్ళు సోలెడు వరకు త్రాగుట కలవాలుపడిన కాల విరోచనముగను. ఇట్లు చేయుటలో మంచముమీది నుండి లేవకుండి గనే యీ నీళ్ళను త్రాగవలెను. ఇట్లాకేల చేయుటచే మలబద్ధము వదలను. అకుశూరిలను గింజలున్న కటికి కాయలను తీసుచుండవలెను. పొత్తికడుపునకు శ్రమనిచ్చు పరిశ్రమ చేయవలెను. ఇట్టి సాధనములచే కాలికము గాకుండ చూచుకొనవలెను. పరిశ్రమ అనంతరమును ఒక పావగాయెత్తు సముద్రపు ఇసుక నాలుకమీద వేసుకొని కొంచుము సేపు అగిద్రవము ఊరగానే మ్రింగవలెను. ఇది ప్రేగులకింటు కొనిన మలమును కదపి జారును. ఇసుక శరీరమందుండక మలముతో పోవును గాన దానివలన అపాయము రాదు. మలబద్ధము లేకున్నను ఇట్లు ఇసుకను వాడుట మిగులమంచిది. ఇదిగాక ప్రతిరోజునను నిద్రనుండి లేవగానే విరోచన బద్ధకములు చున్నప్పుడెవరైన నిలుచుండి

అరచేతులను పింజెలో ముంచి ఒక చేతితరువాత నొక చేతిని పొత్తికడుపుమీద నుంచుచు తరిగి నీటిలో ముంచుచు 5 నిమిషములు చేసినందువలన విరోచనముగను.

### చి క త్స

రోజునకు రెండు కటిస్నానములను మృగ్యనొక లింగాస్నానమును, వారమునకు రెండు స్వాంతా బాష్పస్నానములను, మృగ్య మృగ్య పొత్తికడుపునకు ఆవిరి పట్టుటయు, అవిదాహిపత్త్యమును, రగయుక్తమైన పకుల అకు కూరింపు, కూరలు వాల్చుక ఇసుక నివ్వవలెను. ఉప్పు పనికిరాదు.

### ౩౧ ఇందియనవృత్తమునకు చికిత్స

పూర్వకాలమునుండియు హిందువులు బాలకుల 8 వ సంవత్సరము మొదలు 20 సంవత్సరములు దాటువరకును నిర్బంధ బ్రహ్మచర్యమును గురుకుల వాసమును విద్యా సంపాదనయు చేర్చుట చేసేయున్నారు. గురుకుల వాసమునందు గురువునకు పరిచర్య చేయుటయు, పాఠములను వశైవయుటయు, మధుకరముచే అన్నమును తెచ్చుకొని తినుటయు విద్యార్థికి బాధ్యతగా తీరిక లేకుండు రోజంతయు పని చెప్పవలెదెడివి. రోజీ విద్యార్థులతో విద్యాసంబంధమైన వాచన రేపు ప్రిపంచక సంబంధమైన కనులతో నీటికి నిమిత్తము లేదు గాన మనస్సు నిర్మలముగా నుండెడిని. శ్రీలతో సంభాషణగాని వారితో కలిసి యాడుటగాని లేనందున శ్రీల గూర్చిన సంగతులే వారి మనస్సులలో లేవు. అకారణముచే రేతోత్పత్తి కాలము 12 సం॥ మొదలు 16 సం॥రముల వరకు రేతస్సు పుట్టుటయు, పిదప 20 సం॥రముల వరకు గట్టిపడుట, పిమ్మట ఊరుటయు జరుగుచుండెడిని ఈ కాలమున ఆట్టి నిర్బంధములు లేక పోవుటయే గాక కాల దాటకలు చేరి యాడుట, ఒకరితో నొకరు రహస్య సంభాషణలు జరుపుటవలన రేతోత్పత్తి కలుగు సమయమున మనస్సు నందు వికారము బుట్టి రేతస్సునును వేడిగలుగును, అందువలన నీ రగను. రేతో వాహికలు బలహీన మగును. దానికి తోడు ఆజీర్ణివ్యాధి గలిగి తీర్థక్షోశము చెడుటచే ఈ రేతోవాహికలందును వారి సమీపమునను అన్యధాదార్శము చేరి పట్టుత్వము వచ్చి చివ్వుతనముననే ఇందియనవృత్తము గల్గును. ఇందియ నలనముతో బాటు దుష్ట సరకులయు లభికిమగును. అందువలన ఇందియమును పొత్తిగా చెడుటయు జే

కోశము చెడుటయు తటస్థించును. దానివలన రక్తము చెడి మనిషి పాలిపోవును. ఇంద్రియము నకును నేత్రములకును దగ్గర సంబంధ ముండుటచే దృష్టియందుగూడ దోషముగలుగును. దుష్టసంకల్పము లచే అంతఃకంఠకు మనస్సు నెప్పుదిరేక తిన్నతండి అరు గక విరోచనబద్ధము గలిగి మాత్రేయతో ఇంద్రియము పడుచుండుట తటస్థించును. మొదట స్వప్న సలనము నుండి కృమముగా ఈ నీళ్ళిడబ్బుటకు కొన్ని సంవత్స రములు పట్టవచ్చును. ఈ లోపున ఆనేకములగు విష మందులకొనగంకములతోను, మూలికలతోను, బల వర్ధకములగు లేహ్యములతోను జీర్ణకోశము బొత్తిగా చెడును. మరి కొందఱు వైద్యులు స్త్రీ సంపర్కముచే నీ చ్యాధి తగునని బోధించుటచే నే దుష్ట స్త్రీతోశో భోగించుటచేతను సుఖవ్యాధులుగూడ పట్టుకొని నపుం సకుడుగావచ్చును. భాగ్యవంశిడైనయెడల ఇదివరలోనే వివాహమైయుండునుగాన భార్యతోగలవుమరు. దుర్బల డైన భర్తతో సంపర్కమునకు భార్య ఏదగించుకొ నును. అంతలో బొత్తిగా నిరుత్సాహుడై మనోవికలము గలిగి పిచ్చువానివలెనుండును. మందులవలన ఉన్న గోడుకూడ చెడును. మూలకారణము తెలియక వైద్యుని కనబడు చిహ్నములకు వైద్యముచేయుటచే కొత్త రోగములుబట్టి రోగి చెడునుగాన ఇంద్రియ నష్టవ్యాధు లందు మొదట స్త్రీజనముతో కలియకుండుట, సదా సత్సహవాసము, మంచి విషయములందే మనస్సు వ్యా పించునట్లు చేయుటయును అవసరము. పిమ్మట జీర్ణో శము బాగుపడి అన్యపదార్థమోహించుము కావలెనుగాన ఉపశమన స్నానములు, బోష్ణ, ఆశపన్నానములు, అవి దాహిపత్యముచేయుచు మనస్సునిర్మలమగుచున్న కొలది స్త్రీలతోకలియుట వారు చేరనక్కర నెలచిచూచుట, వారితో నవ్వలమాని సదా తనయీడు మంచి బోల రతో కలిసిమెలసి సగ్గోష్ఠిలో కాలము గడపుమండ వలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యముగల్గినగాని స్త్రీ సంప ర్కము పనికిరాదు. ఈ స్నానములతో కారణము నశించునుగాన కార్యములగు సర్వవ్యాధులను తమం తట అవి మొదలునరికిన పాదునలె నశించిపోవును. పృత్యే వైద్యములతో పనిలేదు, రక్తహీనము, ఉబ్బు, విరోచనబద్ధము, నీరసము మొదలగు సర్వవ్యాధులను మూలకార్యమైన ఇంద్రియనష్టము కుదిరి ఇంద్రియము ఘట్టిపడుటతోనే నివృత్తించును. ఈ రోగులకు ప్రాతః తాళ పృవాహ్నోదకస్నానములును పాత్రి కడుపునకు

శ్రమగలిగించు పరిశ్రమలును అవసరము. మనస్సును బాగుచేసుకొనకుండు ఏ వైద్యముచేతను యీ రోగము కుదురదు. గాన దుష్ట సంకల్పములకు తా వివృతూడను. నపుంసకత్వము ఇంద్రియ నష్టమునుండియే పుట్టును. ఈ రెండునుకూడ ఆశంభోగముచేతను సుఖరోగము నల్లను పుట్టవచ్చును ఏ కారణమునలపుట్టినను అన్య పదార్థము చేరనిచే రోగిమురారు. జీర్ణకోశము చెడిన గాని అన్యపదార్థము చేరుదుగాన జీర్ణకోశమును బల పరచుటకును అన్యపదార్థమును శరీరమునుండి తొలగిం చుటకును ఉపశమనస్నానములును, అవిరి ఆశపన్నాన ములును అవిదాహిపత్యముతో గోధుమ ఆశపరమును తీసికొనుటవలన స్వమును తిన్నబడును.

### ౩౨ సుఖరోగములకు చికిత్స

ఆగ్నిగుడియ భోగముకొరవ అజన్మాంతరమును గాఢ పడుటకైనను జెగవనివారిని మానఘ్యలనుటకువీలలేదు. పృథి మనుష్యునకును సత్క్రియా సంపాదించుకొని బాగుగ బ్రతీకీకలయుననియే కోరిక యుండునుగాని అందరిచేతను దూషింపబడుచు మరూషియై తాను చెడుటయేగాక తన గుష్ట నడకడికవలన వంశమున పుట్టెడు సంతానము ఏడుతిరముల వరకు గురి యగు నట్లు పాడుచేయవలెనను కోరిక యుండదు. అయినను శరీర మన్య పదార్థము చే నిండి నరములు వాని పనినిచేయుటకు శక్తి దప్పినపుడు మనస్సును ఇంద్రియములును వశమదప్పి వాని యిష్టమువచ్చినట్లు సంచరించును. అది రోగమని తెలి యక అట్టి వానిని పోలని నిందించెదరు. అవిధమున అన్యపదార్థకాంతమైన శరీరముగలవారకే సంకటము లంటును. అంతేగాక స్త్రీపురుషుల తత్వములను బట్టి ఒకే స్త్రీతో సంబంధముగల వారిలో కొందరికి మాత్రేయ సంకటము లంటును. కొందరికి అంటవు, సంకటము లంటినది మొదలు వైద్యులచే మందు తీసి కొనినివారుండరు. రసము లేకుండ యీ రోగములకు మందిచ్చు వైద్యుండరు. ఈ రసముచే రోగములు అణపబడునేగాని నిర్మూలములుగావు. ఇవి శరీరమందగి యుండి నెమ్మదిగా వాని పని నవి చేయుచునే యుం డును ఇంద్రియమును, బీజమును జెరువును. రక్తమును చెరుపుటచే కుప్ప, శిబ్బనము, త్రియమొదలగు కాలిక రోగములుగలుగును. అంగములు కొన్ని తనివేయబడును, నుందరశరీరుడైన పురుషుడు అసహ్యించుకొన దగిన

వాడును. తరుణస్థితిలో నుండి అణచబడి నపుడు బాధలు కనపడకపోవును. అంతటితో రోగి తృప్తిపొంది తుదికి వని సంతోషించును. కాని శరీరమంతటి రక్త పటుత్వము తప్పినది మొదలు ఈ రోగములు తాండవ మాడును. శరీరమందలి పొగరుచే ఒడలు తెలియక చేసిన తప్పుయొక్క ఫలితమును అనుభవించునపుడు పశ్చాత్తాపము నొందును గాని లాభములేదు. వృద్ధాప్య దశ కడుపీనముగా నడచునుగాన మొదటనే మనస్సును ఆరికట్టుకొని దుష్టసంకల్పములు గలుగనే అవిదాహి పత్యము నవలంబించి అవసరమైన తొట్టిస్నానములు జేసినయెడల ఇట్టి దుర్లభికి కాగణముండదు. అట్టి వారి సంతానము కూడ తల్లిదండ్రుల పాపములకు నిష్కారణముగ గురి గావలసియుండును గాన బుద్ధి చెచ్చుకొని రోగము తరుణ స్థితియందుండుపుడే ఉపశమన స్నానములను అవిదాహిపత్యమును అవలంబించి రోగములు నిశ్చయమైన వని పూర్తిగా తెలిసిన విమృలనే సంతాన పురుషును చేయవలెను గాని అంతవరకును భార్య సంగమము చేయకూడదు. తరుణ ఆశ్రమవారిన వారు కూడ తమనీతికి నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు. పట్టుదలతో తొట్టిస్నానములను, స్వాభావికాచార సేవనమును జేయుచు రోగము పూర్తిగా నడలవరకును ఎంత కాలమైనను విడువకుండ చేయుటవలన బాగుపడుదురు. ప్రకృతిమాత తనకానమును మీరిన వారిని నిర్దాషిణ్యముగ క్షింధింపను తిరిగి జ్ఞానముగలిగి పశ్చాత్తాపము నొంది తననే శరణుజొచ్చిన వారిపైటి పాపులైనను కాపాడక విడువదుగాన ప్రకృతికి మరలి స్వాభావికాచార సేవజేయుచు తొట్టిస్నానములు, అవిరి, ఇతర స్నానములు చేయుటవలన తిరిగి బాగుపడగలరు.

### 33 కలనోట్టి, పాశ్చాత్యకలనోట్టి, కలపోటు మొదలగు శిరోరోగములు.

కాలికాశీర్తి గలిగి జీర్ణరోగము చెడినగాని శిరోరోగములు పుట్టవు. సరిగా విరోచనముగాక, మలము నిలువయుండి దానియందు మందమేగండి వాయువులు పుట్టి అవి కిరస్సునకు వ్యాపిండుటచే శిరోరోగములుపుట్టును. తలకు ఇతలను గట్టుట, తైలములను మర్దనజేయుట, మందుగట్టుట మొదలగు క్రియలచే నీరోగమును అణపజాముట సరియైన వైద్యముగాదు. తాత్కాలికముగ ఉపశమనము గలిగినను తిరిగి యీ రోగము కనపడక

మానదు. తీవ్రతర అప్రమోదన వలన నేత్రాశరోగము గలుగును గాన జౌషణముల సేవింపరాదు.

### చికిత్స

తాత్కాలికముగ బాధ తగ్గుటకుగాను ఉదయమున తాచి కొంతవరకు చల్లార్చిన మంచినీటిని కడుపు పట్టి నన్ని త్రాగి డోకు కచ్చువరకును విడువకుండ త్రుచ్చు కొనుచుండిన యెడల పొంగిన వనరువంటి పదార్థ మంతయు యీ నీటితోకూడ కమనమగును. అందువలన కొన్ని రోజులవరకు తిరిగిరాదు. పూర్తిగా రోగమును వదల్చుకొనవలెనేగాని తాత్కాలికముగ వదలిన లాభములేదు గాన కొంతకాలము అవిదాహిపత్యమును, ఫలభక్షణమును జేయుచు రోజునకు 2 లేక మూడు కటి లింగస్నానములను వారమునకు రెండుసార్లు సర్వాంగ అవిరి స్నానములను బాధ కనబడినపు డెల్ల తలకు మాత్రము ఇవిరిపట్టి తడిగుడ్డతో చల్లబరచి తొట్టిచేయు ముందుటయు, చేయుచుండిన యెడల కొన్ని మాసములకు పూర్తిగా జీర్ణరోగము బాగుపడి ఆరోగ్యము గలుగును.

### 34 హృదయరోగ చికిత్స

రోగము లన్నిటివలెనే యీ రోగమునకును జీర్ణరోగము చెడుటయే ముఖ్యకారణము. ఆస్వస్థదార్జ్యము జెనుక నుండి కిరస్సునకును అందుండి ముందునకు దిగి హృదయముయొక్క చుట్టుపట్ల కేరి దానిని స్పృశనమునుండి గెంటి జేయును. హృదయమందలి కండరములలోనికని నరములలోనికని వ్యాపించి వాని సీతీసాపకశక్తిని బోగొట్టును. అందువలన రక్తము సరిగా బాగుపడక చెడు రక్తము వ్యాపిండుట, రక్తప్రసారము సరిగా జరుగ వుండుటచే హృదయము ఎక్కువ వేగముతో గాని తక్కువ వేగముతోగాని కొట్టుకొనుట, ఆయాసము గలుగుట, హృదయ మార్గిపోవుట, రక్తమునందు నీరు జేరుట, ఉబ్బు, భయము పుట్టుట, ఉత్సాహము లేకుండుట, ఇకలి యగును గాని తిన్నతిండికి తగిన బలములేక సదా నీరసముగ నుండుట, విరోచనబద్ధము, లేక అప్రమోదనము ఎక్కువగా విరోచనము లగుచుండుట, గృహణి మొదలగు బాధలుగలిగియుండును. ఈ రోగమునకు వైద్యులు బలముగల లోహ సంబంధమైన అపుషణముల నిచ్చెదరు. తెలకపిండి వంటి నిస్సార పదార్థముల బ్రేక్షెదరు, అదివరకే చెడిన జీర్ణరోగము బలము



గలిగి జీర్ణముగాని లోహముతో పూర్తిగా చెడును. లోహపు వేడి యెంతతీగిరినను ఇంకను కావలసి యుండును జీర్ణశము చెడియున్నదిగాని ఈ పదార్థము జీర్ణముగాని ఇంతకరకు చేరియుండిన అన్యపదార్థముతో గలసి రోగిని త్వరలో యవసదనమున కినుపును. లేదా మందుయొక్క తీవ్రముచే అణచబడినను మరుసటి సంవత్సరమునందు చిత్తకార్తిక పూర్వము కంటే తీవ్రతరముగ వచ్చును. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగిను తెలియబడిన నే పూర్వము మారిపోయి రోగి గతించును. గాన మందువలన పరియోజన మేమియు లేదు.

తరుణ స్థితియందున్న యెడల రోజునకు 4 కటిలింగ స్నానములు 15 నిలలతో బ్రాగ్భంధించి క్రిమముగ 45 నిల వరకును హేచ్చించ వలెను. గుండె దగ్ధగలవారు గుండె బాగుపడవరకు వారమునకు 3 ఆతిప స్నానములు మాత్రము చేయవలెను. అవిరి పట్టుట కష్టమని నీ చిన కొంతకాలము మానవలెను. పిమ్మట బహు తేలికగా ఆయాసము లేకుండ అవిరి పట్టవచ్చును, ఆయాసము గల్గినపుడు తలయును ముఖమును ముసుగునుండి తీసి శరీరమునకు అవిరి పట్టవలయును. పృత్యేకముగా రసయుక్తమైన పట్టును లేత కొబ్బరితో బ్రాగ్భంధించి జీర్ణశక్తి బాగుపడిన కొలది సర్వ ఫలములను పిమ్మట గోధుమబావ, రాత్రైలును ఫలములతో పుచ్చుకొనవలెను. విరోచనబద్ధముండిన సముద్రపు ఇసుకను సేవింపవలెను. ఈ చికిత్స రెండు లేక మూడు సంవత్సరములు విడువక జేయుచు పిమ్మట నిమ్మకాయల తరువాత స్నానములు మానినను అజస్మాంతమును ఉష్ణకారములు తైలముతోగాని, నేతితోగాని తయారైన పండివంటల వదలి ప్రకృతి యాహారమునే సేవింపవలెను. ఏలిన శరీరము పూర్తిగా చెడి నరములన్నియు బలముచెడి యుండునుగాన ఏ మాత్రము అజీర్ణ పరివేశించినను తరగి అన్యపదార్థము పూర్వపువోట్ల చేరవచ్చును. ఆ కారణముచే యితరులతోబాటు విందు లారగించవలెనను కోరిక వదలి ప్రకృతిసహితము సేవింపును సుఖజీవనము చేయుటయే వీరి కనుకూలముగ మార్గము.

కాలిక స్థితిలోనికి మారినపుడు రోజునకు ఒక లింగ స్నానమును ఒక కటిస్నానమును 15 నిమిషములతో బ్రాగ్భంధించి క్రిమముగ 45 నిమిషములవరకు వార

మున కొక నిమిషముచొప్పున హేచ్చించుచురావలెను. వారమునకు రెండు ఆతిపస్నానములు ఆయాసము లేకుండా తేలికగా వారమున కొక అవిరిస్నానముచేయుచు, చుట్ట, నల్లమందు, పొడుము, కాఫీ మొదలగు చురుకులుట్టిండు దురభ్యాసములనెల్ల విడిచి అవిదాహి యాహారమును రసయుక్తమైన పచ్చిను గోధు మాహారమును తీసికొనవలెను చింతి సంవత్సరములు పుష్టను. చికిత్సయారంభించిన కొద్దికాలమునుండి సుఖముగా నున్ననుప్రతి సంవత్సరముందు చిత్తకార్తికలోతరగి కనబడుచుండునుగాన అట్లు కనబడుటమాని నీశ్శేష మగువరకును తొట్టివెద్యమును అజస్మాంతమువరకు గోధు మాహారముతో అవిదాహిపత్యమును జేయవలెను. ఈ రోగము మందులకు సాధ్యమగునదికాదు. వైద్యులకు బోధింపవలెను. రోగి అలోగ్యవంతునివలె తరుగుచునే ఏ సమయముందో గుండెఅగిపోయి కడలేయగాన జీవింప గోరు యీగోగులు బ్రతకయున్నంతకాలమును సాత్వికాహారమునే సేవింపవలెను.

### ౩౫ బొట్టతెగులు

మహాభయంకరమైన యీరోగము సంయతము జలవైద్యమునకు సుసాధ్యమేయగును. మహాప్రళయమైన జ్వరముతో వారంభించునుగాని రోజునకు పెక్కుసార్లు అనగా ప్రతి 2 గంటలకును అరగంటకు తక్కువగాని కటిలింగ స్నానములు ఒక దానితరువాతనొకటిగా ప్రవాహావస్థకు తో జేయవలెను. తొట్టిలోని నీరు 4 లేక 5 కావిగొండవలెను. తరుచు అవిరి పట్టవలెను. తొట్టి స్నానాంతరము ఉన్నినుప్పట్లతో కప్పియుంచవలెను. ఇట్లు చేయుటచే శరీరోష్ణము తగ్గుచు హేచ్చును ఒక రోజు రాత్రొంటిబట్ట చేయునదిక తగ్గిపోవును. పిమ్మట వారిజకాయమాత్ర మిచ్చుచు పూర్ణగా ఆకలగు వరకు లంఘములుకట్టి జ్వరవేగము తగ్గిన తరువాతను రోజునకు 3 లేక 4 స్నానములుమాత్రము చేయుచు పూర్ణరోగ్యము గలుగువరకు ఉపశమన స్నానములను అవిదాహిపత్యమును జేయుచుండవలెను. బొట్ట తెగుల్గుండు పట్టణములందు ప్రళివారును రోజునకు 2 లేక 3 ఉపశమనస్నానములను వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములను గోధుమబావ లేక రాత్రితో అవిదాహిపత్యమును రసయుక్తమైన పండ్లను సేవింపుచు ప్రకృతి ననుసరింపుచుండినచో బొట్టతెగులు వచ్చుననుభవము కలుగ నేగలుగదు. ఆరోజులలో కొద్దిఆకలితో

నుండవలెనేగాని ఎప్పుడును అజీర్తిగలుగునట్లు తిన కూడదు బొబ్బ తెగులు వచ్చుననుభవమునో టీకాలు వేయించుకొని జ్వరమునో బాధపడుట కంటే ఇల్లు స్నానములను పత్యమును తేవించుటల తగులుభయము లేదు సరిగదా ఇతరరోగములు కూడ రాక ఆరోగ్యము గలుగు, టీకాలకల్ల అస్సపదార్థము విగుసుకొనిపోయి ఆరోగ్యము పూర్తిగా చెడును. అట్టి విషముల శరీర మందు ప్రవేశపెట్టుకొని అగ్నిస్థాంతరమును కాలికి రోగముకు గురియగుటకంటే తగుణరోగమునో చచ్చి నను మంచిదే! ఏలనన శరీరమందు కాలికి రోగము ప్రవేశించిన పిమ్మట గలుగు సంతానమునకు తిప్పక ఆయారోగ బీజము ఉండిక మానవు. అందుచే కుటుం బములు చెడిపోవను. ఈ టీకాలు పొందింభించిన తరు వాత హిందూదేశమంతయు, ఊరు, కుష్టు, బోర, ఐడ్స్, మొదలగు కాలికవా్యాధులకు గురియై బాధ నొందుచున్నది ఇట్టి బాగ్రితయే కలరా గలిగినపు డును, మహాచిక్కు, పొంగులు, విషజ్వరములు కలిగి నప్పుడును టీకాల వేయుటకంటే ప్రత్యేక యాచార ములు ఉపశమనస్నానములను బోధించిన పక్షమున ఆరోగ్య శాఖవారు దేశమునకు పెక్కు-విషముల ఉప కారము జేసిన వారగుదురు. అప్పుడే వారుఖర్చుపెట్టు డబ్బునకు సరిపడే ఉపకారము ప్రజలకు కలుగుగాని పరిస్థుతమందు ఉపకారము జేయుచున్నట్లెంచుకొని తీరని యపకారము చేయుచున్నారు. పెక్కు-దేశము లందు టీకాలవలన నష్టమేగాని లాభములేదని తెలిసి కొనిన పిమ్మట గూడ మనదేశమున కీ కర్మ మానక పోవుట దురదృష్టమే!

### ౩- కుమ్మరోగమునకు చికిత్స.

ఈ రోగము దేశమెల్ల వ్యాపించి పెక్కు-మంది బసు లను పాడుజేయుచున్నది. ఈ రోగమున కింతవరకు నిర్మూలము జేయు మందులు మందుల జైద్యములలో లేవు. ఆయుర్వేద జైద్యమందు కూడ కనిపించదు. గోసాయీలెవరైన తామగిడ్డమునుగాని, మూలికను గాని యిచ్చి వారి మహిమచే గుదిర్చి రని పూర్వపు కథలువిందుమేగాని పరిస్థుతమంతకైకొనిన అట్టి చికిత్స కూడ కనబడుటలేదు. అనేకులు పాశ్చాత్యులు కుమ్మ రోగచికిత్సాలయముల గట్టి యీరోగులను మందులిచ్చి చున్నారుగాని రోగము పూర్తిగా కుదిరినవాని నొకని నైనను మచ్చుటకైనను గానము. ఇట్టి రోగులను ప్రజ

లలో గలియుమండ వోడి రోగులతో బాటుచికిత్సాల యములందుంచి బ్రతికినవాళ్ళు ఇన్నివళ్ళు మందని పోయుడు తిండితెట్టుదు యీరోగులనెల్ల సంతానవృద్ధి గలుగకుండ జేసి నిర్మూలించుటయే యీ చికిత్సాలయ ముల ఉద్దేశమైన సరియేగాని రోగనిర్మూల మగునను ఆశతో నీ చికిత్సాలయముల స్థాపించి ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టుట నిష్ఫలమౌచును. ఈ డబ్బులలో నూరవ వంతు ఖర్చునో నోటిజైద్యశాలను స్థాపించి ప్రతి రోగియు ఉపశమనస్నానముల, మట్టి, ఆవిరి, ఎండ నుపయోగించుకొనునట్లు జేసి సాక్ష్యమైనంతవరకు పచ్చి యాచారమున కలవాటు జేసి ఒకసంవత్సరమైన పిమ్మట ఆరే మాదిరి చేయునట్లు దిట్టపరచి విడుచుచుండిన నెంత యుపకారమగునో మాటలతో తెప్ప జాలను. ఈ రోగినిట్లు పూర్ణారోగ్యము గలుగు వరకు వోటిస్నానములను మరణమువరకు పచ్చి తిండినిగాని లేక గోధుమయు సాత్వికాహారమును పశ్యును తినమంచి ఆరోగ్యము గలిగిన పిదప సంతాన వంతులైనను ఈరోగబీజములు సంతానమునకు వ్యాపిం చువు. ఈజీపోయిన అవయుభాగములు తిరిగి రానేరవు గాని శరీరము తిరిగి పూర్తిగా బాగుపడి అనార్యాయాప ముండదు. సంఘముతో జేసుట కర తగలుగును. ఈ రోగులను తమ నిర్భాగ్యస్థితి బోధపడదు. కాదు మధికి, తిండియందు కొరక ఎక్కువ తామసస్వభా వము. పిని నన్నిటిని మనోహార్యముచే వశపరచుకొని కొంతకాలము ప్రభుత్వశాసన భయముచేగాని, కుటుం బమునందలి యజమానుల నిర్బంధముచేగాని వోటి జైద్యమును ప్రత్యేక ననుసరించి ఆచారవిచారములను జేయుచుండునట్లేర్పాటు చేసినయెడల తామసత్వము సాత్వికముగామారి దుర్భాగ్యము వదలి సన్మార్గములోనికి వచ్చి వైదభక్తి, సాపథ్యము, దయ మొదలగు సద్గుణ ములు గలిగి యీ రోగుల ఇహపరగుభయ లొంద గలరు. చికిత్సాపద్ధతులు మామూలే. దినమునకు రెండు లేక మూడు వోటిస్నానములు, వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములు, ప్రతిరోజును ఉదయాది అస్త మానమువరకు వీలైనపుడెల్ల రోగముగల భాగములు తడి రేగటిమట్టితో గప్పి ఎండలో నుండుట, పచ్చి యాచారమును నేనించుట. అంత కఠినముగా తినలేనినో గోధుమాహారము అవిదాహిపత్యము. ఎట్టి బాధలు గలిగినను యితరమందుల దెస బోరాదు. మనస్సు

నందు ధైర్యముజేయుచు ఆకొగ్వంతుడ నగుచునను ఆయు ధైర్యమును గలిగియుండవలెను. ఇతరుల సంపర్కము వదలవలెను. ఘట్టకోగ చికిత్సకు లక్షలాది ద్రవ్యమును దానముజేయు మహనీయులు గొందరు కూడి ఇట్టిచికిత్సకు తొట్టివైద్యము జేయించుచు భోజన సదుపాయ మేర్పాటు జేసిన ఆచిరకాలములో దేశమునందెక్కడను ఘట్టకోగి యుండెనని ఘంటాపథముగ జెప్పగలను పరిపాలకులుగాని ప్రజలలో దాతలుగాని యిట్టి సుసాగ్యకోగమును యీతేలిక వైద్యముతో గుదర్చి యుత్తించి చూచి అద్భుత ఫలమును బొంది పుణ్యము గట్టుకొందురుగాక.

### 32 బోదకాళ్లు, బుడ్డలు

ఈ రోగములు పూర్వము ఉత్తర సర్పాదులలోకల్ల విశాఖపట్టణమందుగలవని వాడుక. అక్కడ మ్యునిసిపాలిటీవారు నీటిని శుభ్రపరచి గొట్టములగుండ పట్టణమంతటకును పంపుటయు మురుగు కాలువలను తీయించి సముద్రములోనికి మరికినీటిని పోగొట్టుటయు జరిగించిన పిదప తగ్గినవి. ఇటీవల పాలకొల్లునందుగూడ బయలుదేరినవి. తరువాత క్రిమముగ దంపనగుబడి గలచోటులందెల్ల వ్యాపించుచున్నవి. గాని మొరక ప్రారేళములందంతగా వ్యాపించుటలేదు. దోమలవలన గలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పవలసి కంటి ఆరిములేదు. కుక్కల చోటులందు దోమలు చేరకమానవు. క్రిమలవలన రోగములు పుట్టుననుచున్నాయని సరిగాదు. చెట్టుమందా? విత్తుమందా? యనునట్లు రోగములవలన క్రిమలు పుట్టినా? క్రిమలవలన రోగములు బుట్టినా? ప్రకృతీయందు కుక్కపదార్థమును సంపుచేయుట క్రిమయొక్క పనియైయున్నది. గాన ఎక్కడ కుక్కపదార్థము గలదో అక్కడ క్రిమి పుట్టుచున్నది. ఈ క్రిమి దోమల వలన వ్యాపించినను మరియొక విధముగ వ్యాపించినను రోగపదార్థము శరీరమందు లేనివారియందు ఈ క్రిమి జేరినపుడు ఆహారములేక తనంతటనే నశించును. ఎవరి శరీరములు రోగపదార్థ పూరితములో వారియందే యీ క్రిమి చక్కగా వృద్ధి నొందును గాన దోమలకును క్రిమికిని భయపడిన లాభములేదు కొట్లకొలది ద్రవ్యము వెచ్చించినను ఈ క్రిమిని నిర్మూలము చేయలేము గాని మన శరీరములను ఆస్య పదార్థ పూరితములు గావడం స్వాభావి

కాహార సేవనమును, దుర్బుడకలను, దురాచారములను, ఆస్వాభావికమైన వాగవికలము వదలినచో ఇట్టి రోగములు అంతరించుటకే తావుండదు. దోమలు లేకుండ వలెనని దంపపాలముల సెండగట్టి గాఢములలో మురుగునీరు శేకుండ చేయవలెను. ఇది యెన్నటికిని సాగ్యము కాదు. దోమలున్నను రోగముల సంబంధమైన క్రిమిలేనపుడు ఈక్రిమిన్లు మోసికొని పోయి ఇతరుల శరీరములందు బ్రవేశ పెట్టగలుగును? గావున ఈ రోగములు గలుగు కారణములనే తీసివేయవలెను. కారణములలో నిజమైన కారణము తెలియుట దుర్లభము. వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు ఆస్వాభావికాహార సేవలన గలిగినట్లు కనిపెట్టలేరు. వీలనవీరికి స్వాభావికాహార మన సేమో తెలియును. అనేక శాస్త్రజ్ఞులు అనేక కారణములు వారి తెలివితేటలను బట్టి కనిపెట్టెనుందురు. మరియొక కారణమును కనిపెట్టునకు మొదటిది నిజమని నమ్ముచుందురు. తుద కేదియు నిజముకాదు. ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞానమునుబట్టి చూడ రోగము లన్నిటికిని ఏదికారణమో అదే వీరికిని కారణమని తెలియవలెను. రోగములు వేరురూపములలో నుండినను రోగవంతయు ఒక్కటే. దాని కారణమును ఒక్కటే. చికిత్సయు ఒక్కటే. ఆస్య పదార్థమువల్లనే గలుగును. దానిని దొలగించిన నశించును. ఈ యన్యపదార్థ మే యే ఆనయవములందు జేరునో ఆ యవయవములబట్టి రోగమున కా కేరువచ్చునుగాదా? ఎట్టి విపరీత రోగములుగల ప్రదేశమునందును, జనులెల్లరును ఒక టేరోగముచే బాధింపబడుట లేనందున రోగపదార్థము లేనివారిని క్రిమిగాని దోమలుగాని బాధించుటలేదని యూహించక తప్పదు. గాన ఇట్టితావులందు ప్రజలెల్లరు ప్రకృతి ననుసరించి ఆహార విహారముల మాన్యుకొనినయెడల కొద్దికాలములోనే పట్టాము లన్నియు బాగుపడగలవు. ఇట్టిజాగ్రత్త తీసికొనవలసిన పూచీ పరిపాలకులకును, పురపాలకులకును ఆరోగ్యకాభిముఖ గలదు. ప్రజలకు సద్బోధజేసి యిట్టి గములవలన పిల్లపిల్లతరమును వంశములు చెడవనియు విశ్చుచెడుటచే సంరక్షణము చెడకమానదనియు నచ్చునట్లు బోధించి ప్రకృతి మార్గమునకు మరల్చి రోగాకురముల నశించేము బ్రహ్మాత్మించవలెను.

(సకేషము)

## స్వీయ చరిత్ర

మాకు పులిహోర తిన్నరాత్రి రెండు ఝాములకు భయంకర మైన తాప మారంభమై, జేహము సఖిశిఖపర్యంతము మండిపోవుచు, కండ్లు, చేతులు, గుండెలు, కాళ్లు, మూత్రపురీష మార్గములు, మహామంటలు గలిగి బాధించుచుండుటవల్ల మాబ్రోతుకు గంతులు వేయటవరకు వచ్చినది. అప్పుడు వెంటనే చెఱువులో దిగి రెండుగంటలకాలము శీరస్సానము కటిస్నానము కలిపి చేసి యింటికివచ్చి పండు కొంటిమి గాని మూత్రము పడినచో ప్రాణము పోవునట్లుండెడిది. ఇట్లుండ మరి రెండుగంటలకు భారీగా నిరోచనమైపోయినది. దానితో కొంతమంట శాంతించినది. తరువాత ఉదయస్నానమునకు పూర్వము మాయగోజులును నేనును ధాతి, వస్త్రీచేసి కోశములోని స్థూలపదార్థములనెల్ల తీసివేసితిమి గాని రక్తి, మాంస, సరాది యవయవములయందు ప్రవేశించిన సూక్ష్మరస సంబంధముగు దౌష్ట్యము రెండు నెలలవఱకు కండ్లు, కాళ్లు, చేతులు, గుండెలు మున్నగుచోట్లనుంచి స్నానానంతరము, భోజనానంతరము ప్రత్యక్షమై కొంతసేపు బాధించి తగ్గిపోవుచుండెను. క్రమముగా కొంతకాలమున కది జలచికిత్సా ప్రభావమువలన వెలువరించిపోయినది. మాతమ్యుడు ధాతిమాత్రమే చేసెడివాడు. వస్త్రీ అతనికి సిద్ధిగాలేదు. అందువలన మఱికొంతకాలము వఱ కతనికి బాధ శాంతించినదిగాదు.

తదుపరి 1919 సం॥రంలో మావడినెగారికి గర్భోత్పత్తి చిహ్నములు గోచరించుచున్నట్లు స్త్రీలు గుర్తించి మాతోఁజెప్పిరి. అంతటినుంచి మే మామెవిషయమై శ్రద్ధ దీనుకొని స్నాన సానాహర విహారములయం దక్రమము జరుగ

## శ్రీ రామ రాజ యోగిండుగిలు

(అక్టోబరు సంచిక తరువాయ)

కుండునట్లు కట్టుదిట్టముఁజేసితిమి. ఆమె అంతకు ముందు 1918 సంవత్సరాంతము నుంచియు మరల అదగ్ధాహారమునే స్వీకరించుట కారంభించెను. ఆమెకు చాల సౌఖ్యముగానే జీవయాత్ర సాగిపోవు చుండెను.

గర్భోత్పత్తి గలిగినట్లు నిర్ధారణ కాగానే (అనగా గర్భమునిలిచిన మూడవ మాసముననే) ఆమె పుట్టివురు దైవపరముగా వాసప్రసాదము స్వీకరింపఁబడి, బ్రహ్మచర్య ప్రతాపలబ్ధులైరి. శ్రీ పరాత్పరానుగ్రహమువలన నేటికీ వా రావృత్తమును పరమోత్కృష్టముగా నిర్వహించుచునే యున్నారు. ఇట్లుండ 1919 సం॥రం జూలై 31 వ తేదీకి సరియైన సిద్ధాద్రి సంవత్సర శ్రావణశుద్ధ ర చవితి గురువారం ఉత్తరశల్కని సమీపమునం దామె ఒకలు సుఖితముగా కుమారుని ప్రసవించినది. వెంటనే ఆ మాతా శిశువుల నిరువురిని మా వాక్యానుసారము చిన్నట స్నానముఁ జేయించిరి. కొంతసేపటి కా బాలింతరాలు ఆకలి యగుచున్న దని యడుగఁగా అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, ఆహారముగా నొసంగితిమి. తదుపరి చిన్నటిని దాహమున కిచ్చితిమి.

ఆ రీతిగా మే మాహార మొసంగినందుకు స్త్రీలెల్ల విస్మితులై వెంటనే మా ఆశ్రమము చుట్టు మూగి “బాలింతరానికి వెంటనే పథ్యము పెట్టరా దనియు, మూడుదినముల వఱకైన దప్పక లంకణముంచి తీరవలయుననియు, చిన్న శబ్దమిచ్చినచో విధిగా గర్భ వాతము ప్రవేశించుననియు, శౌంఢివాడితో అన్నము పథ్యము పెట్టవలయును గాని అరటి పండ్లు, దోసపండ్లు, బాలింతకు పథ్యమిచ్చుట

ఇదివరకే మానవలోకములో నెచ్చటను కని, విని యెరుంగ వనియు, ఇంగువ, కర్పూరము తత ణము పడవేయనిచో మనిషి దక్కదనియు నెవరికి దోచినట్లుగా వారు, ప్రత్యక్షముగాను పరోక్షముగాను గూడ మిక్కిలి గోలచేసిరి. ఆ హడావిడికి మే మెంతమాత్రము చలించక జీవిత భారమెల్ల ప్రకృతి మాతపై మోపి, యామానవతులతో మృదువుగా, మీ సలహా కును, మా యాచరణకును యెంతమాత్రము సుబంధము లేదనియు, కర్పూరముగాని, యింగువగాని, బాగ్గిందీగాని, తుద కల్లపురసము గాని యా బాలింత కొనంగినచో, తప్పక చచ్చి పోవుననియు, లంకణముంచుటకు వీలు లేదనియు, చెప్పి, పురుటింటిలోని కెవ్వరిని పోనీక జాగ్రత్తపడితిమి. మంత్రీసాని మా యిష్టానుసారము ప్రవర్తించుచుండెను. బాలింతరాల్కి యేబాధ లేకుండ ఆకలి చక్కగా నగుచుండెను. కడుపునొప్పిగాని, బద్ధకముగాని, మరి యొక విధమగు వికారగుణముగాని యేమియు లేక సుఖముగా లేచి తిరుగుచుండెను. సడికట్టుగూడ కట్టించవలసిన పని లేకపోయినది. ప్రసవించిన వెంటనే కుర్రవానికి సరిపడినన్ని పాలు తల్లినద్దనే దొరికినవి. ఆముదపువేలు ఆ పసికూనకు కుడువనీయలేదు. యథార్థిగా మరల సాయంత్రీ మామెకు అరటిపండ్లు, దోసపండ్లు, తాటిపండ్లు మున్నగు ఫలముల నాహారముగా నొనంగితిమి. అవి తృప్తిగా తిని ఆ బాలింత సౌఖ్యముగా కూర్చుండెను.

ఇట్టి యద్భుతప్రదర్శన మిదివరకు మాజన్మలో చూచియుండలేదని, చూడవచ్చిన స్త్రీలెల్లరు చెప్పొనుచు మహాశ్చర్య నిమగ్నులై తమ తమ యిండ్లకేగిరి. సర్వసాధారణముగా నీ

కాలములో ప్రసవించిన స్త్రీలకు మూడు లేక అయిదు దినములకుగాని పాలార వని చాల మంది వృద్ధాంగనలు, గుసగుస లాడుకొనిరి. ఆ బాలింతరాలి పథ్య పానముల విషయమై సలహా చెప్పినచో, మేము సరకుచేయమనెడి భయముతో స్త్రీపురుషాదులలో, పెదవి విరుచు వారొకరు, వెడనవ్వు నవ్వువారొకరు, కండ్లుమాత్రమే తీగ్గువారొకరు, సంతోషించువారొకరు, బాలింతను పలుకరించి చూచువారొకరు, నాలుగుదినములు గడవాలిగాని యిప్పుడే సంతోషపడరాదని యొకరు, పంతులుగాను (మా కిప్పటికిని ఆపేరుపోలేదు) వైద్యులుగావున వారిపద్ద ననేక అరఖులు, మూలికలు, భస్మములు, మందులు, మంత్రములు, మహత్తులు గలవు. అం దేదియో యొకటి ఆమెపై ప్రయోగించిరి. ఆ మాయ మనకు తెలియక ఇట్లనుకొనుచుంటిమని యొకరుగ మధ్యమధ్య మా యాశ్చర్యమునకు వచ్చి కొంతసేపు ముచ్చటించుకొని చూచి వెళ్ళిపోవుచుండిరి.

స్త్రీలకు జరుగవలసిన విధులెల్ల సలక్షణముగా జరిగిపోయినవి. పురిటి స్నానము చేయించు వఱకు ప్రీతిదినమును కేవలము ఫలములనే రెండుపూటలు ఆమె కాహారముగా నిచ్చుచుంటిమి. మా లాశిశువులకు తీమ్మిదవనాడు చన్నీళ్ళతో పురిటిస్నానము యధావిధిగా చేయించితిమి. పిల్లవానికి సరిపడునన్ని పాలు తల్లినద్ద నప్లయి అగుచుండెను. ఆమె బాలింత లక్షణము లేమియులేక మామూలు మనిషివలె తేలికగాను, ఆరోగ్యముగాను, ఖులాసాగాను తిరుగుచుండెను.

పోలవరములో నీ విషయ మిట్లు నడచు

చుండగా, మా వదినగారు ప్రసవించిన మరుదినమున, ఆమె తండ్రిగారికి యెవరివల్లనో “ప్రసవించిన తమ కుమార్తెకు చన్నీళ్ళ స్నానము చేయించి దోసపండ్లు, అరటిపండ్లు తినజెల్తుచున్నారని తెలియవచ్చినందున, వెంటనే గుండెలు నీరొనట్లుగా పరుగుడుకొని సఖినేటిపల్లినుంచి మాయింటికివచ్చి వెంటనే పురిటింటిని సమీపించి, తమ పెద్దకుమార్తెను పలుకరించిరి. తండ్రిగారి పిలుపు వినుట తోడనే ఆమె ఖులాసాగాలేచి యెదురుగా వచ్చి ‘బాబయ్యా! అంత అందోళన పడుచుంటి రేమి?’ యని తమతో బాగుగా మాట్లాడటము గాంచి సంతసించి, ఆయన తాము పొందిన యాందోళనా కారణ మీవిధముగా మాతో జెప్ప మొదలిడిరి.

సఖినేటిపల్లిలో రుద్రరాజు పద్మరాజుగారి కుమార్తె నిన్నుటిదినము తండ్రిగారిని సమీపించి, తనకు ప్రసవసమయ మానన్న మైనదనియు, డాక్టర్ రాఫీసుకు తీసుకువెళ్ళవలయుననియు, తన శరీరములో నన్వృతగా నున్నదనియు చెప్పగా వెంటనే పద్మరాజు గారు పడవపై నామె నేక్కించి, నర్సాపురం నందలి మిస్సమ్మ ఆసుపత్రికి తోడ్కొని పోవుటకై గోదావరిలో బయలుదేరి యొక మైలుదూరము ప్రయాణము సాగించిరి. అందు కొందరు స్త్రీలు, నౌఖర్లు గలరు. అప్పుడామె కకస్సాత్తుగా ప్రసవవేదన ప్రారంభమై కొంతసేపటికి మగశిశువు గలిగెను. అంత టాపడవను వెనుకకు తిప్పి ఆ బాలింత రాలిని యింటికి తీసుకొనివచ్చిరి. గాని ఆమె యింటికి వచ్చిన తదుపరి మరి యెవరితోడను మాట్లాడలేదు. ఆమె పడవలో ప్రసవించి

నందున గోదావరి నీటిగాలి తగిలి వాతమున కెర్రయై యట్టి స్థితిని బొందినది. అందుకొక కనేక చికిత్సలు చేయించిరి. గాని, లాభము లేకపోయినది. ఈ దినమునం దామె భౌతిక జేహ పరిత్యాగమును బొందెను. తాముకూడ ఆమె దహనకర్మవిషయములో పని తీసుకొనుచున్న సమయమున, నాకు మీ రొనరించిన మహాసాహసకృత్యము తెలియవచ్చుటచే నా మనస్సు చెదరిపోయి, నీటిగాలి తగులుట వల్లనే బాలింతరాలు చచ్చిపోయినదే! ఇక చన్నీళ్ళలో స్నానముచేయించి దోసకాయలు తిన జెట్టిన మా యమ్మాయి మాత్రము జీవించుటెట్లని యాందోళనపడి, వెంటనే స్నానముజేసి, భోజనమైనను చేయక, రేపు దాటి పరుగిడి వచ్చితిని మాతో చెప్పి, లోనికి పోయి భోజనమొనరించి యీ శుభవార్త మీ మేనత్తకు తెలియజేయవలయునని వెంటనే బయలుదేరి సఖినేటిపల్లి వెళ్ళిపోయిరి.

ఇరువదియొకటవ దినము పురుడు సమీపించుచున్నది. మాతా శిశువులు సురక్షితముగా నున్నారు. వారికి ప్రీతిదినమును చన్నీళ్ళ స్నానము చేయించుచునే యున్నాము. తిల్లి వద్ద పాలు, పిల్లవానికి సమృద్ధిగా సప్తయియగుచునే యుండెను. కడుపులోని మలినము లేమియు లేకుండ నా యిరువురికి బాగుగా మూత్ర పురీషము లగుచునే యుండెను. ఇట్లుండ 22 వ దినమున మా తల్లిగారు మా వద్దకు వచ్చి “నేను లోకులమాటలకు జవాబు చెప్పజాలకుంటిని. ఏమో! స్త్రీ జన్మముగదా! యెటులిరిగి యెటువచ్చునో! గనుక మనము లోకనిందను భరింపజాలము. కొంచెము కాలుమొగ్గితే గోలగలుగును. గావున నా

మాట పాటించి యించుక గోధుమరొట్టె నైనను బాలింతరాని కొసగుటకు మీరను మతి నివృత్త తప్పను, అని మరిమరి బ్రతి మాలెను. అట్లు పెట్టుటవలన తప్పక హాని గలుగునని మాకు బాగుగా తెలిసియున్నను మా తల్లియొత్తుడు పడజాలక ఆమెతో నీ యిష్టానుసారము జుగించవలెనని చెప్పితిమి. గాని మా పదనిగా రందు కెంతమాత్రా మంగీకరించలేదు. చివరకు గోధుమరొట్టెను ప్రకృతివైద్యులు అంగీకరించి యుండిరిని, అభి నవ వైద్యశాస్త్రములోని కొన్ని వాక్యములు చదివి వినిపించగా, నామె తన నంగీకరించి నది. అంతట గోధుమలు తెప్పించి పొట్టుతో పిండి విసిరించి, ఉప్పు, పంచదార, వెన్న మున్నగు నవి చేర్చక, పెనముపై చక్కగా రొట్టెలు కాల్పించి, మా తల్లిగారు వానిని కోడలి కందించినది. ఆమె యా రొట్టెల సమిత సంతోషముగా భక్షించెను. గాని ఆ గోధుమ రొట్టెలు కోశగతమైన యొక గంటనుంచి పిల్లవాడేడుపు ప్రార్థనలించెను. రొట్టెలు భక్షించిన వెంటనే కంఠలో బెడ్డ వేసి నట్లు ఆమెకు పాలూరుట తగ్గిపోయినవి. అందుకు మా తల్లిగారు రమితమగు విచార సాగరమున మునిగిపోయిరి. మించిన కార్య మునకు వగచిన పనిలేదని మా తల్లిగారి నోదార్చి, ఉప్పు, పులుసు తినువారి పాలుపోసి నచో కుర్రవాడు వెంటనే చచ్చిపోవునని యూహించి, దైనముమీద భారము వైచి యేమైనను సరియేనని చొరవజేసి, చక్కగా పరివర్తమైన కర్పూర చక్కెర కేళీ అరటి పండ్లొకటి పట్టుకొని, నేనున్నా మా యగ్రా జులున్నా లోనికివెళ్లితిమి. పిల్లవాని నొక

చిన్నమంచముపై పరుండబెట్టిరి. వాడు కడుంగడు హీనస్వరముతో కండ్లుమూసుకొని అజేపనిగా యోడ్పుచుండెను. మేము వానినిఁ జూచి భయపడితిమి.

తదుపరి మా యగ్రజులు తమ చేతిలోని అరటిపండు కొద్దిభాగము మెత్తగా పిసికి ఆ కుర్రవాని నోటివద్ద నుంచిరి. నోరు కదిపినట్లు మింగుచున్నట్లు తోచినది. ఏడవు తగ్గి పోయెను. ఇట్లు నెమ్మది నెమ్మదిగా పది నిమిషములలో ఆ పండంతయు మింగివేసెను. మరియొక పండుకూడా అట్లే మింగించితిమి. తరువాత వాడు ఖులాసాగా నిద్రపోయెను. సర్వరక్షకుడగు పరాత్పరుడే తోకోవఁ జూపె నని మే మపరిమితానందభరితుల మైతిమి. అట్లు దినమునకు రెండు పండ్లుచోవున నొక నెలతిన బెట్టితిమి. అంతటినుంచి క్రిమముగా నాలుగు నెలలనాటికి ఆరుపండ్లవలీలగా తినవేయు చుండెడివాడు.

తల్లికి గోధుమరొట్టె లిచ్చిన మరుదినము నుంచియు మరల సహజాహార మిచ్చితిమిగాని, మునుపటివలె సమృద్ధిగా పాలుగలుగక కొద్దిగా గలిగినవి. ఈ ప్రకార మాబిడ్డ నాలుగు సంవత్సరములవఱకు కేవల మరటిపండ్ల మీదనే ఆధారపడి, రెండుపూటలు చన్నీ శ్లలో శిరస్సైనముచేయుచు సుఖముగా నాడుకొనుచుండెను. మనుమనికి నాలుగేండ్ల యీడువచ్చిన తరువాత, తాతగారు మనుమ నితో సహితం కుమార్తెను తమ ఇంటికి తోడు కొనిపోయి అపథ్యము చేయించుట, దానితో పిల్లవాడు చావునకు సిద్ధమగుట, వెంటనే వానిని ఆశ్రయింబునకు రప్పించి, క్రిమముగా స్నానముచేయించి బ్రదికించుట.

(నకేషము)

# తొట్టిస్నానముల కాలము

నితతక్కువ అయితే అంతమంచిది

డాక్టరు, పాలవర్తి శరసింహారావు గారు

డాక్టరు కూనేగారు తమ యభినవ వైద్య శాస్త్రమందు కటిలింగ స్నానముల కాల నిర్ణయ మట్లు వాగ్ముటువలన, వారసమర్థులనియు, వాగ్గ్రంథ మశాస్త్రమైనదనియు వాగ్ముటులేదు. వారి జీవితములో ప్రకృతి చికిత్సయందు చేయగలిగినన్ని పరిశోధనలు చేసినారు. కాని శాస్త్రము, ఏ శాస్త్రమైనను ఒక్కని జీవితములో సంపూర్ణత నొందజాలదు. కూనే మహానుభావునికి పూర్వ మనేక జల చికిత్సకు లున్నను, వారిపే రంతగా బయటికి రాలేదు. కూనేగారు తమ శారీరక మానసిక శక్తుల నన్నింటిని ప్రకృతివైద్యముపై కేంద్రీకరించి, అత్యుత్తమమైన గ్రంథములను రచించి ప్రపంచమునకు వెల్లడిచేసిన మహానీయులలో ప్రథముడు, అగ్రగణ్యుడు. వీరి “అభినవ వైద్యశాస్త్రము” “ముఖవైఖరీవిద్య” మొదలగు గ్రంథములు అత్యుత్తమమైన వనుటకు తార్కాణము 26 భావలలోనికి తర్జుమాయగుటయే. గ్రంథములోని విషయములు బహువిపులముగాను సుబోధకములుగా నుండుటచే ఆ గ్రంథములు ప్రజల నాకర్షింప గలిగినవి. వీరు ప్రకృతివైద్య చికిత్సలను ప్రపంచమందు వెదజల్లెరి. వీరే మనకు ప్రాగ్రంథ విద్య నొసంగిన ప్రథమ గురువులు. అట్టి మహానీయునికి నే నెంతయు కృతజ్ఞుడను.

అమెరికా దేశములో డాక్టరు ఫ్లూరి, వింటర్ నిజ్, కెల్లాగ్ మొదలగు ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు, జలచికిత్సయందనేక పరిశోధనలు

చేసి, అనేక నూతన చికిత్సా విధానములను కనిపెట్టి “Rational hydro-therapy” రాషనల్ హైడ్రో థిరపి యను అత్యుత్తమమైన గ్రంథమును రచించియున్నారు. రాషనల్ అనగా, సకారణములతో; హైడ్రోథిరపి యనగా జలచికిత్సా శాస్త్రము; అనగా సకారణములతో గూడిన జలచికిత్సా విధానము. ఈ గ్రంథములో ప్రతి చిన్న విషయముకూడ సకారణములతో వాయబడియున్నది. ఇప్పటికి జలచికిత్సయందీ గ్రంథము సంపూర్ణమైనదనియే నాయభిప్రాయము. కాని యిక్ముందెట్టి నూతన చికిత్సలతో, ఎట్టి మహత్తరమైన గ్రంథరాజములు వెలువడనున్నవో చెప్పజాలను.

జలచికిత్స యనగా సునిశితములగు శీతలము, ఉష్ణములను మానవ శరీరమునకు ప్రయోగించి, తద్వారా అంతరావయవములకు వైతన్యము గలిగించుట, ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట. జలముయొక్క శీతోష్ణములను శాస్త్రజ్ఞులు యీ క్రిందివిధముగా విభజనచేసెరి.

- 32°F మొదలు 55°F వరకు అతీశీతలమనియు (Very cold)
- 55°F మొదలు 65°F వరకు శీతలమనియు (Cold)
- 65°F మొదలు 80°F వరకు సామాన్యశీతలమనియు (Cool)
- 80°F మొదలు 92°F వరకు టిక్డి అనియు (Tepid)
- 92°F మొదలు 96°F వరకు సమ శీతలమనియు (Neutral)



98°F మొదలు 104°F వరకు ఉష్ణమనియు  
(Hot)  
104°F పైన 112°F వరకు అత్యుష్ణమనియు  
(Very hot)

యీ విధముగా శీతోష్ణములను విభజనచేసిరి. వర్ణవైద్యమందు ఒక్కొక్క వర్ణమునకు ప్రత్యేక గుణముకలిగి యున్నట్లు, జలచికిత్స యందు ఒక్కొక్క శీతోష్ణ పరిమాణమునకు ప్రత్యేక గుణము కలదు. జలచికిత్సా శాస్త్రజ్ఞులు ఒక్కొక్క శీతోష్ణ పరిమాణముగల జలమునందు స్నానములు చేయించి శరీరావయవములం దెట్టిమార్పులు గలుగునో, దాని వలన తాత్కాలిక ఫలమును, శాశ్వత ఫలితములనుమాత్రముగ పరిశీలనచేసిరి. శీతోష్ణ పరిమాణముల యందు (1) శీతలము (2) సమశీతలము (3) ఉష్ణము, యీమూడును ప్రధానభాగములు.

రసాయన శాస్త్రజ్ఞుడు రెండు వస్తువులను సమ్మేళనము చేయునపుడు ఆ రెంటియొక్క ప్రకృతి ధర్మములను చక్కగా తెలుసుకొని గాని సమ్మేళనచేయడు. ప్రథమమున వాటి ధర్మములు తెలిసినగాని ఆ రెంటి సమ్మేళన వలన ఎట్టి నూతన వస్తువు తయారగునో ఊహించజాలడు. అలాగే, జలమును మానవ శరీరమునకు ప్రయోగించుటకు ముందు, జలము యొక్కయు మానవశరీరముయొక్కయు ధర్మములను చక్కగ నెరిగియుండవలెను.

ప్రథమమున శీతలముయొక్క ధర్మములను, శరీరమునకు ప్రయోగించినపు డెట్టిమార్పులు గలుగునో విచారితము:—కొన్ని డిగ్రీల వేడిమి తగ్గి యుండుటయే శీతల మనబడుచున్నది. చైత్ర్యము పదార్థములను సంకోచము నొందించును. మిక్కిలి శీతలోదకము

నందు స్నానముచేసిన తక్షణమే శరీరమునుండి కొంత యుష్ణము తగ్గిపోవును. రక్తనాళములు సంకోచము నొందును. శరీరోపరి భాగమందు రక్త మంతర్భాగములకు వెళ్ళిపోవును. చర్మము రక్తహీనమగును. అందుచే చలి గలుగును. ఇట్టి మార్పుల వలన శరీరము మొద్దుబారును. చురుకుదనము తగ్గిపోవును. అనగా సహజచైతన్యము తగ్గిపోవును. ప్రథమమున గలిగెడి యిట్టి మార్పులకు “క్రియ” (Action) అని పేరు.

శీతలోదక స్నానమువలన ప్రథమమున గలిగెడి యిట్టి మార్పులు విశేషకాల ముండే నేని, శరీరమునకు తప్పక యవకారము గలిగి తీరును. శరీరము నిరీవమైనది కాదుగనక అట్టి యవకారమునుండి రక్షించుకొనుటకు శరీరావయవములు ప్రబల ప్రయత్నముచేసి స్నానము చేయుటకు పూర్వమునకంటె స్నానానంతరము ఎక్కువ చైతన్యమును బొందును. స్వాప్యమును బొందుటకు ప్రధానావయవములు చేయు ప్రయత్నమునకు ప్రతిక్రియా (Reaction) అని పేరు. ప్రతిక్రియ గలుగుట యనగా సహజమైన యుష్ణోత్పత్తి యగుట. అనగా శరీరము కోల్పోయిన వేడిమి పూర్తి యగుట. ప్రథమమున అంతర్భాగమునకు వెళ్ళిన రక్తము తిరిగి ఉపరిభాగమునకు పంపబడును. అందుచే చలి తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియా ప్రతిక్రియల వలన శరీరమందు రాసాయనిక మగు మార్పులు గలుగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. విశేష ప్రాణనాయువు స్పృశింపబడును. రక్తము క్రమముగా ప్రవహించును. రోగపదార్థ విమోచన మగును. సమస్త శరీరావయవ

ములు, ఇవి యవి యననేల ప్రతి సూక్ష్మాణువు ప్రాణమతో నిండిపోవును. స్నాన పూర్వమున కంటె స్నానానంతరము సర్వశరీరావయవములకు వికాసము గలిగి సుఖము, ఆనందము గలుగును. ఇట్టి మార్పులకు “బల వర్ధక విధానము” (Tonic Reaction) అని పేరు.

ఇట్టి మాతృత్వమైన ప్రతిక్రియను కల్పించుట కొరకే శీతలోదక కటిస్నానము చేయునపుడు కటి ప్రదేశమును బట్టతో మగ్గినచేయుమని విధించిరి. ప్రతిక్రియకొరకే తడికట్లపై (Packs) ఉన్నిగుడ్డలను చుట్టుమని విధించిరి. ప్రతిక్రియ కొరకే స్నానానంతరము శరీరమర్దన గాని, శరీర వ్యాయామము గాని, కంబళి కప్పకొని పరుండుట గాని విధింపబడినవి. ప్రతిక్రియ గలుగని వారికి ఉష్ణోదక స్నానములు గాని, కాపడములు గాని విధింపబడినవి. స్నానానంతరము కనీస మొక గంటవరకు భుజింప కూడదనిరి. చలిగాలిలోను తడినేలయందు తిరుగవద్దనిరి. అట్లు చేయుటవలన ప్రతిక్రియకు భంగము కలుగునని యట్లు విధింప బడినవి.

మానవులలో ఒకని వర్చస్సు మరియొకని కుండదు. ఒకని బలము మరియొకని కుండదు. ఒకని జీర్ణశక్తి మరియొకని కుండదు. ఒకని తెలివితేటలు మరియొకని కుండవు. అలాగే ఒకని ధాతుశక్తి మరియొకని కుండదు. అందుచేత ఒకని శరీరమందు గలుగు సంత త్వరితముగను తృప్తికరముగను క్రియా ప్రతిక్రియలు మరియొకనియందు జరుగవు. మానవుని జీర్ణశక్తిని బట్టి ఆహారమును నిర్ణయించుకొనుచున్నాము గదా. బాత్తుక జీర్ణశక్తిలేని

రోగికి నీటిని చేర్చి ఫలరసములను మాత్రమే యిచ్చుచున్నాము. కొంచెము జీర్ణశక్తి గల వానికి చిక్కని రస మిచ్చెదము. మరియొకనికి ముత్యములతో సహా యిచ్చెదము. ఇంకొకనికి పుచ్చ, దోస, కఱ్ఱార, మామిడి, మొదలగు ఫలముల నిచ్చెదము. ఇంకొకనికి కొబ్బరి, అరటి, మొలక ధాన్యములు వగయిరాల నిచ్చుచున్నాము. కాని జీర్ణశక్తిలేని వానికి బలకరమగు కొబ్బరి, అరటి, మొలక ధాన్యముల నిర్ణయించుట తగునా? మిక్కిలి బలాఘ్ననకు, జీర్ణశక్తిగల వానికి ఫలరసముల నిచ్చిన చాలునా? జీర్ణశక్తినిబట్టి ఆహారమును నిర్ణయించినట్లు, రోగి, ప్రతిక్రియాశక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును, శీతోష్ణపరిమాణమును నిర్ణయింపవలెను.

జలచికిత్సయందు పొందదగిన ఫలితములు, మానవునియొక్క క్రియా ప్రతిక్రియలమీద నాధారపడి యున్నవి. ఒక మానవునికి సామాన్య శీతలోదకమునందు అరగంట స్నానము చేయించిన అతనికి సుఖముగను ఆనందముగను నుండును. అసగా నతనికి బలవర్ధకమగును. అట్టి స్నానమే మరియొక బలహీనునకు చేయించినచో, అతనికి చలి గలుగును. సుఖము ఆనందము పొందజాలడు. అసగా నది యతనికి దుర్బలవర్ధకమగును. పై రెండు సందర్భములలో జలముయొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును, కాలపరిమితియు సమానమైనపుడు, ఒకనికి బలవర్ధకమగుట యేమి? రెండవ వానికి కాకపోవుట యేమి? వారిద్దరియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తియందు భేదముండుటయే దీనికి ముఖ్యకారణము. ఎఱుకలు, ఏనాదులు మొదలగువారు శీతకాలములో రాత్రియందు

అతిశీతలమగు మంచులో పరుండి నిద్రించ గలరు. అనగా నా శీతలమువలన గలుగనున్న యవకారమునుండి రక్షించుకొను సామర్థ్యము వారికున్నది. అనగా వారికి “ప్రతిక్రియా శక్తి” విశేషముగ నున్నదని తెలియగలుగు. అట్టి శీతలమగు మంచులో నవనాగరికులు నిద్రించిన తప్పక జ్వరమో, తలనొప్పియో గలిగి బాధ నొందవలసియుండును. అనగా మనకు పై వాఱకున్నంత ప్రతిక్రియాశక్తి లేదని గ్రహించవలెను. కాబట్టి మా న వు ల లో నీ ప్రతిక్రియాశక్తి కొందరి కధికముగాను, కొందరికి తక్కువగా నుండును. మనము చికిత్స చేయునది బలహీనులగు రోగులకు గాని, ఆరోగ్యవంతులకు గాదు.

ఇట్టి ప్రకృతి సూత్రముల నాధారము చేసు కొని, శాస్త్రజ్ఞులు రోగి ధాతుశక్తి ననుసరించియు, నీటియొక్క శీతోష్ణ పరిమాణము ననుసరించియు స్నానకాలములను నిర్ణయించిరి. అతి శీతలోదక స్నానము (32° to 55°) వలన క్రియా ప్రతిక్రియలు అతి వేగముగను మిక్కిలి తీవ్రముగను జరుగుటవలన అట్టి స్నానములు ఒక్క నిమిషముకంటె ఎక్కువ కాలము చేయతగదు. మన అంధ్రదేశమందు అతి శీతలోదకము సామాన్యముగ దొరకదు గనుక దాని విషయము మనకు పనిలేదు. శీతలోదకము (55°—65° Cold) నందు అతి శీతలోదకమునందుకంటె కొంచె మాలస్యము గను, తక్కువ తీవ్రముగను ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 5 మొదలు 10 నిమిషములు నిర్ణయించిరి.

ఇట్టి శీతలోదకము కొండ పార్శ్వములయందెక్కువగ నుండును. అట్టి ప్రదేశములందు

నివసించువారు 5—10 నిమిష కంటె ఎక్కువ కాలము చేయతగదు. సామాన్య శీతలోదకము Cool (65°—80°) మనకు అన్ని ప్రాంతములయందు దొరకును. ఈ నీటియందు శీతలోదకమునందుకంటె ఆలస్యముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 10 మొ 15 నిమిష వరకు చేయవచ్చును. టిఫిన్ నీటియందు (80°—92°) మిక్కిలి ఆలస్యముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుక 30 మొ 45 నిమిష వరకు చేయవచ్చును. సమశీతలోదకమందు క్రియా ప్రతిక్రియలు గలుగనే గలుగవు. అందుచే అరగంట మొదలు గంట, రెండుగంటలు, మూడుగంటలు, కొన్ని విషయములలో కొన్ని దినములు ఏకగ్రీవముగ చేయించవచ్చును.

ఉదకమును మట్టిగాబులలోను, కండలలోను కొన్ని గంటలు నిలువయించి స్నానములు చేయమని విధించిరి. నీరెంత చల్లగనున్న నంత శ్రేష్ఠమనిరి. నీరెంత శీతలముగ నున్న నంత త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగునని వారి యుద్దేశ్యము. జలచికిత్స యనగా సునిశితములగు శీతోష్ణములను నీటివలన శరీరమునకు ప్రయోగించి అంతరావయవములకు చైతన్యము గలిగించుట. అట్టిచైతన్యముక్రియాప్రతిక్రియలవలన గలుగును. అట్టి క్రియాప్రతిక్రియలు నీరెంత శీతలముగనున్న నంత త్వరితముగను, తీవ్రము గను గలుగును. జలచికిత్సయందు ప్రతిక్రియను కల్పించుటయే మన యుద్దేశ్యము గనుకను, నీరెంత చల్లగనున్న నంత త్వరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగును గనుకను, నీరెంత చల్లగనున్న నంత తక్కువకాలము స్నానములు చేయ నగును.

"The lower the temperature of the water, the shorter should be the application. The best and most durable effects are produced by short cold applications, frequently repeated.

Long cold applications may be too exciting by producing a too strong reaction, or the effect may prove to be sedative or exhausting instead of tonic. This is especially true of emaciated and anemic persons, and those suffering from sclerosis. In emaciated persons the amount of fuel for heat production is diminished, and the amount of oxygen taken into the blood is also below the normal standard; hence the calo-

ric or heat making, powers are deficient and easily exhausted, so that a too prolonged cold application may result in an excessive loss of heat, as indicated by delayed reaction, prolonged chill, or the frequent recurrence of chill or chilliness after the application

In persons suffering from nervous exhaustion, especially, the reaction ability of the nerve centers is speedily exhausted; hence the importance of making cold applications very short in duration."

—From 'Rational Hydrotherapy'

Pages 345—346,

By J. H Kellogg, M D.

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపలేతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట బొమ్మలు, అపర్యేకాలు, ఇంటిక నులతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయము వివిధపరిశ్రమి చికిత్సా విధానములే కుఘ, బొల్లి, ఉబ్బడిము, తుయ, మూర్ఖలు, చిచ్చి, నవ్వుపకత్తము, వండ్లాత్తిము ముఖము నుభ వ్యాధులు మొదలగు మానవులను సంకల్పించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారించ బడును. మరియు నూలదేవాలలు సన్నిధి వారుగను, దుర్గుల శివరాలు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్య వంతులుగను చేయబడుదురు.

వీరకలమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కొరవారు 0-2-0 హామ్లెద్విళ్ళలు సంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.

ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలిపి ఒకటే బైండుగా అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమ్మకమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర                      3-0-0

చందాదార కు 2-8-0

ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటింపబడు

ప్రకృతివైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సువత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్,

ಬೆ ಜಿ ವ್ಹಿ .

## నా కు ప్థ వ్యాధి

సతసాల కృష్ణమూర్తి గుప్త.

నా వయస్సు 29 సంవత్సరములు. నా గ్రామము తిమ్మగూడెం, హిందూపురం తాలూకా. నాకు 5 సంవత్సరముల క్రితము అజీర్ణము, మలబద్ధ కము, కాళ్లు చేతులు మంటలు, తిమ్మిడ్లు, పొడలు వుండినవి. అప్పుడు డాక్టర్లతో పరిశీలించి చికిత్స చేయించగా కుష్ఠవ్యాధి యని నిర్ధారణ జేసిరి. వారి చెంత కొంతకాలము బోషధములు, ఇంజక్షన్లు తీసుకొంటిని. తాత్కాలికముగా కొంచెము తగ్గినట్లుండి కొద్దికాలమునకే యధా ప్రకారమైనది. మరల కొంతకాలము బోషధముల గైకొంటిని. అప్పటికి మాత్రము కొంచెము గుణము కనబడినట్లుండి, కొద్దికాలమునకే వ్యాధి మరింత తీవ్రపరచుచు దాల్చినది. మరలమరల వివిధములగు నోషధములను నేవించితిని. కాని వ్యాధి నివారణకాదయ్యె. ఇట్లు 5 సంవత్సరములు గడచినవి. చివరకు ప్రాణము విసిగి వ్యాధి నివారణోపాయము గానక జీవితమందు నిరాశ జెందియుండగా నొక రోజున నా యదృష్టవశాత్తు ప్రకృతి ప్రతీక చూచుట తలపించినది. ఆ ప్రతీకయందే గుంటూరుజిల్లా, కేపల్లితాలూకా, మునుల తోటయందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునుగూర్చి విపులముగా తెలియజేయబడియున్నది. వెంటనే బయలుదేరి యాచికిత్సాలయమునకు చేరుకొని ఆశ్రమనియంతలగు శ్రీయోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించి వారి సలహాల ననుసరించి 4 మాసములు నొందితిని. అందు 3 మాసములు తొట్టిన్నానము, యోగచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఆహారచికిత్స నొనరించి తదుపరి 21 రోజులు ఉపవాసచికిత్స నాచరించితిని. నాయుష్టానసారము లోగడ నేను తీసుకొనుచున్న ఆహారము విసర్జించి యిచ్చట చికిత్స

పొందిన ప్రథమ మూడుమాసములు పండ్లు, పాలు మాత్రమే తీసుకొంటిని. ఉదయ సాయంత్రములందు తొట్టిన్నానము చేయుచున్నానంతరము ఆసనముల సభ్యసించుచుండేవాడను. రెండు రోజులకొకసారి ఆదిత్య పేటికయను సూర్యకిరణ యంత్రమును కాళ్లుకు యెరుపు, బొడ్డునకు వారింజ, తలకు నీలిరం గడ్డముల నమర్చిన ఆతపస్సానము చేయుచుంటిని. మరియు రెండు రోజుల కొకసారి మృత్తికాన్నానము కూడా చేయుచుండేవాడను.

చికిత్స ప్రారంభించిన ప్రథమ మాసములోనే నాజీర్ణశక్తి బాగుపడి మంచి ఆకలి కాసాగినది. మరియు మలబద్ధకము కూడా నిశ్శేషముగా తొలగిపోయినది. తదుపరి కృమికృమముగా కాళ్లు మంటలు, పొడలు, తగ్గినవి. ఇట్లు 3 మాసములు గడచినమీదట 21 రోజులు ఉపవాసముంటిని. ఉపవాసకాలమందు నిత్యము 5, 6 మైళ్లు సుఖముగా పికారునకుపోయి వచ్చుచుండేవాడను.

దీనితో నా వ్యాధిలక్షణము లన్నియు పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి ఇప్పుడు నేను మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. శ్రీయోగిగారి కృపవలన యీ ఘోరమగు దీర్ఘవ్యాధి తొలగిపోయి నాకు సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము, నూతనబలము చేకూరినవి. నిరాశజెందిన నా జీవితమందెప్పుడు నూతనానురాగ మేర్పడినది. నాకు వ్యాధి నివారణోపాయము చూపిన ప్రకృతి పత్రికావారికి, వివిధచికిత్సలు చేసి మరల నా కారోగ్యభాగ్యము చేకూర్చిన శ్రీయోగిగారికి నా హృదయపూర్వక వందనముల నర్పించుచు యీ ప్రకృతి ఉద్యమము త్వరలో వ్యాప్తి పొంది దేశీయుల నెల్లరను కాపాడగలందులకు పరమేశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

# ఇద్దరూ T త్యాగుబోతులే

కోట శ్రీ రాములు

[రాములు, శ్యామలరావు, ఆంజనేయులు, సూరి, మూర్తి రైలు ప్రయాణం చేస్తున్నారు. కులాసా ప్రసంగాల్లో ముణిగివున్నారు. రైలు చేబోలు స్టేషన్లో ఆగింది. ఆ చిన్న పెట్టెలోనే వడ్డీ పిచ్చిగాడు, యెరికల గురవడు, మాలకోటడు, యెక్కరు. రైలు సాగింది. శ్యామలరావు యెదురుగా కోటడు కూర్చుని దోనలో ఆసీ, కొండినపెట్టిన చుట్ట తీసి వెలిగించాడు. చిన్నయింజను వదిలే బొగ్గు పొగకలె తీవ్రంగా వదులున్నాడు. పెట్టె అంతా పొగ చుట్టేశిం. శ్యామలరావు చుట్టా బీడి త్రాగనివాడవటంచేత చుట్టపొగ సహించలేక వాళ్ళమీద లేచాడు. అక్కడనుంచి వాదోపవాదాలు తీవ్రరూపం దాలుస్తున్నవి.]

శ్యామ—ఒరే! అబ్బీ! నిన్నే!! కాస్త ఆయింజన్ని ఆపుదూ నీకు పుణ్యమొస్తుంది.

కోటడు—ఆ! సరేలేగండి. అయిపోయింది. యిప్పుడే పారేత్తున్నా.

శ్యామ— ఏ మయిపోయింది, యింకా 6 అంగుళాలచుట్ట పైగావుంటే! దాన్ని యెన్ని పుష్కరాలనంచి కాల్చుకుంటూ వస్తున్నావో యేమిటో! మీనుగని కాల్చినవానన కంటే ఘాటుగా వుంది.

కోట—యేదండి అయ్యగారూ! మీ పక్కవోరు కాల్చే సిగిరెట్టు పొగ మీకు బాగుందిగామున్ను!

గురవ.—పూరుకోవోయ్! అది సీమదేశాన్నించి వచ్చింది. దానివానన నీకేం తెలుసు. అత్తరువాన నేమిది.

సూరి—ఒరీ రాస్కల్, ఏడవడురా! సిగిరెట్ మీద దెబ్బకొడుతున్నాడే.

పిచ్చి—లేదు దొరో! మిమ్మల్ని రాచుకెళితే మాకేం వారుగుడ్డి. యెట్లాగూ మేము అచ్చరముక్కలు రాని పసరాలమేగా.

శ్యామ—సరేనోయ్. నే చెప్పేది, మనిషికి జ్ఞానముండాలి. యేమయితేనేం ఆచుట్ట ఆరేడేమో చూచావా,

కోట—యేమండీ బాబూ! పట్టున నాలుగు గుక్కిలన్నా తాగండే, పారెయ్యి పారెయ్యమంటూ వేధిస్తున్నారూ.

ఆంజనేయులు—పారెయ్యకు నాయనా, పారెయ్యకు. పొగాకుబిల్లు అమలులోనికి వచ్చి పడుతోందిట. అప్పుడు ధారాళంగా చుట్టలూ పొగాకు కళ్ళ పడుతుందో లేదో! పొగాకుయినెలు క్రింద పారేశావేమిటి! వుంచుకో, నోట్లో నానేసుకోవచ్చుగా!

గుర—అయ్యో! మాకు నాళీసులేదు లెగండి. సర్కారోరు పువ్వాకుమీద పన్నే శారని మాకూ తెలిసింది. బిల్లొనే 3, 4 డబ్బు లెట్టి శిగిరెట్టు పెట్టెలు కొని కాల్చే తమంటారు యిబ్బంది పడతారుగాని మాకేం? ఒక్క పాయి చీల్చి రావాకో మర్యాదో చుట్టకున్నామంటే, 2 రోజులు కాల్చుకుంటాం. తమకు సీమనుంచో యెక్కడనుంచో రావాలాయె. మాకు తోటల్లో వండుద్ది. మాకేం సప్తం? బిల్లువల్ల మీవటారికే కష్టం.

శ్యామ—అయితే అంత సంకటమొస్తే పొగ తాగటం మానెయ్యలేక నీ తోటచుట్టా తిరుగుతారనేనా నీ యభిప్రాయం.

కోటడు—మానేతారు దొరో! చేతులో తడి లేకపోతే. మా చిన్ని కరణంగాడికి డబ్బా శిగిరెట్టగానీ నచ్చేదిగాదంట. నేల మొత్తానికి కిరిహూపాయిలు శిగిరెట్టువాడక మయేదంట. అగోరమంతా తాకట్టుపడింది తర్వాత చిన్న బీడిలు ఆర్పి ఆర్పి కాలు తుండాడు

ఆంజ—మీగూడాల్లో ఆడవాళ్లుపిల్లలుగూడా కాలుస్తారుగా! చాలాభాగం మీ బాతుల్లోకూడా వుండలే.

కోట—తమకుమర్లే రోజుకు అణా, బేడా, కాదులెగండి. ఒక పాయిచుట్ట చుట్టామంటే యిందా కారు శలవిచ్చినట్లుగా రోజున్నర కాలుస్తాం. అయితే వీనుగుల్ని కాల్చిన వాస నేనుద్దేమో! నా ప్రాణం పోయినా సరే, శిగిరెట్టుకాల్చి బుద్ధి కాదుదొరో.

సూరి—అది నీతగ్గహండ్ చుట్టకంటే ఘాటుగా వుండను కాదూ! అందుకోసమని.

కోటడు—తమరనేం దేదోగానీ మా పిల్లలకు యుద్ధంలోకెళ్ళి, రంగం, గింగం, మోస్తేను తిరిగొచ్చాడు. ఆడు చెప్పుడుగందా, ఘవ్వాకు కంపిశీలున్న దొరలంతా రోడ్డు మీదకాల్చి పాడేసిన చుట్టపీకెల్ని కూలిచ్చి యేరించుతారంట. అయ్యో అరకుల్లోయేసి బాగుచేసి డబ్బా శిగిరెట్లుగా పంపుతారో యేందో పాడు.

ఆంజ—సరేగానీ మీరు పండించటం తగ్గిస్తే కాల్చటం తగ్గుతుందోయ్. యెట్లాగూ అంతే జరుగుతుందిలే యీ బిల్లుతో.

పిచ్చి—యేమొస్తేనేం! పెద్దదొరలు ఆపకు లెగండి. మా పెద్దదొరగారింటో వారానికి కట్టడు పువ్వాకు కాలాలిసిందే. మా

పెద్దదొరకు శేనున్నరపట్టే ముక్కుపొడుం బుర్ర యెప్పుడు వెంటుండాలిసిందే. చిన్న దొరలకు చుట్టలు తీయకండా వుండాలి. ఇంకా బోడమ్మగారుకూడా పొడుం వీలు త్రారంట, మా ఆడోళ్ళు చెప్పారు. ఈ చిత్రం చూశారు. మావూరి చోమ యాజులుగారు మా మండికాడి కొచ్చి పట్టుకొన్న మాబాగై న పుగాకు తునక లియ్యమని తీసుకెళ్ళి పొడుం చేసుకుని యేందో సదుక్కుంటూ పొడుం దమ్మే త్రాడు పైగా మాకరణంగారి కొమాళ్లు చుట్టపీకలు కాల్చే శంఠాలమ్మండకొడుకు లంటాడు. మాకు నవ్వొస్తున్న సదపు కన్నవాడేమరీ. ఆరుచుట్టలు ముట్టిత్తుంటే యీరుకాల్చిన బూడిద పీచుతుండారు. ఆరు యెక్కడి మడితే అక్కడ వుమ్మే త్రారంట. చోమయాజులుగారి ముక్కెంట యెప్పుడూ పూటకారుతునే వుంటుంది.

సూరి—అశే యిందాకే వాడు కూసినకూతేమి టిరా. యెంగిలి చుట్టపీకలు పైకిపోయి శిగిరెట్లుగా మారివస్తాయా. అంటే మేము యెంగిలిచుట్టల కాల్చేవాళ్ళ మనేగా! జాగ్రత్త! తాగుమోతు మాటలు మాట్లాడక. మనిషినిచూచి మాట్లాడు.

గురవ—బోను సామీ మేము తాగకుండా మాట్లాడినా సరే, మావి తాగుమోతు మాటలకిందే వస్తాయి లెగండి. నిజంగా నేను నీతికి నిలబడి కల్లువాసన చూసి మొన్న యేరువాకికీ కి సంవత్సరాలయింది. అయినా నేను తాగుమోతోడినే.

శ్యామ—అంత నీతి యేమొచ్చింది నాయనా!

గురవ—ఊ కొట్టండి చెప్పతా. మా అప్పగిడూ నేనూ ఈత కట్టుచుకుందారని మునసబ్బు గారి పాటిమీది కెళ్లాముండీ-గవల్లాయన యింకా లొబ్బే లాడవటానికి రాకపోవే చెట్టుకింద కూచున్నాం. మునసబ్బుగోరి పాలేరు శైంబుటికి కూకుని యెల్లాడు. పాడుకాకి అందుట్లో ముక్కెట్టి రిచ్చన ఈత చెట్టుమీది కెగిరి లొబ్బేలో ముక్కెట్టింది. తరవాత గవల్లాయనాచ్చి లొబ్బే దింపాడు. ఇట్టా సూన్యంగదా కల్లుమీద అశుద్ధం తేలవుంది. గవల్లాయన మాత్రం యిది తాటిదువ్వని చెప్పి గిలకొట్టి తాగండిరా ముండాకొడుకుల్లాలా అన్నాడుగాని, అది మేము కళ్ళారా చూశామాయె. ఇంకా జన్మలో తాగొద్దని ఒట్టుపట్టుకు పోయాం. ఇంతవరకు మాట తప్పలా.

అంజ—కల్లుమానేశి సారాలోపడ్డారు గాదూ?

కోట—ఆ విచ్చలవిడి తాగుమోతుతనం బస్తీల్లోనే యెక్కువగాని మాపల్లెల్లో చాలా తక్కువ. ఎందుక పబ్బాల్లోను పది యిరవై రోజులకొకమాలి పుచ్చుకుంటాం గాని బస్తీల్లో వారు పతిని తం తాగాలి సిందే బస్తీల్లో కావీదుకాణాలలాగా కల్లు దుకాణాలుంటాయి. యేదికావలసివోరది తాగుతుంటారు. గొప్పరి యిల్లిల్లో మరీ యెక్కువ లెగండి! చీమనరుకేగాని పనికి రాదంట. ఆడోరుకూడా; యేందో పాడు కలిగ్గం!

రాములు—నిజమే, అతడు చెప్పేదంతా సత్యమే! వినూరా! ఒకపర్యాయం మాటా మాటావచ్చి యీ క్షణంనుంచి కాఫీ, టీ, బీడీ, కీల్లీ ముట్టుకోకూడదని నాన్నేహి

తుడు నేనూ పంతం వేసుకున్నాం. యెవరు ముందుగా ఈ నాల్గింటిలో దేనినయినా ముట్టుకుంటే రెండవవారికి పదిరూపాయలు జరిమానా యిచ్చుకోవలసి వస్తుందని ఖరారుకూడా చేసుకున్నాం. ఇది పది మంది స్నేహితులముందు కూడా జరిగింది. నాసంగతి మీరెరుగుదురు కదా! ఉదయం నుంచి అస్తమాసంవరకు కనీసం 15 సార్ల యినా టీతాగి కీల్లీ బీడీ కాల్పాలిగదా! ఆయనా నాబోటివాడే. ఇంకా చూచుకోండి. ఈ నియమాన్ని ఉదయం 8 గంట నుంచి సాయంత్రం 4 గంట వరకూ కడివేటప్పటికి ఒక యుగంగా తోచి తలనొప్పి, ముచ్చ మటలు ఒక తేమిటి, అయోమయపు స్థితి చెప్పలేను. ఆయనా అంతేపాపం. చివరకు మేము రాజ్ చేసుకు టీ తాగి కీల్లీవేసి బీడీ కాల్పిన తరువాత ప్రాణ మొచ్చింది. ఇంతకూ చెప్పేదేమిటంటే నీటికి నిలబడటానికి బాతిగానీ విద్యగానీ ప్రధానం గాదు. నిజంగా వాడు కల్లు మానాడంటే వందనియుడే. యేదీ మనం టీ తాగటం ఆపగలుగుతా మేమో చూద్దాం. రోజుకు వాటివల్ల యెంత ఖర్చో వేయండి. మానలేం. మనజన్మలోపట్టుదలలుకూడాయితే.

శ్యామ—అవునులే పూరుకోవర్యా! నువ్వు చెప్పేది సత్యమే. ఆ గొడవంతా యిప్పుడేనా యేమిటి? కాకపోయినా నీకు పొరుగింటి పుల్లకూర రుచిలెద్దా! వాడు అతి తెలివిపోతూ మనని పూల్చుచేసి మాట్లాడుతుంటే వాళ్లని నవోర్తుచేస్తున్నా! చాలాండి రాములుగారూ! మీ పనులు మీకే బాగుంటవి గాబోలండి!



రాము—వుండండి కోపంచేయకండి సార్! టీ తాగివచ్చి వాళ్ళ యిడేమిటో కనుక్కుందాంలేండి! అంజనేయులుగారూ! పెట్టె కూడా సరీగ్గా గిట్టుకొంటుముండే నిలిచింది కూడా. మూర్తిగారు మంచి నిద్రగోవున్నారు.

\* \* \* \*

రాములు—ఇదిగో అబ్బీ! నువ్వు చెప్పేవన్నీ బాగానే వున్నాయిగాని అందరిని నిందించి నట్లు మాట్లాడుతున్నావు. అది బాగాలేదు. కోటకు—అయ్యగారూ! ఆరినేదయినా అన్నట్టుంటే సిచ్చ చెప్పండి పడతాం రాము—కల్లు తాగకుండా నిలబడ్డ నీ నీతికి చాల సంతోషంగా వుండయ్యో.

సూరి—అవన్నీ తాగుమోతు మాటలేనండి. అప్పుడే సమ్మారేమిటి? తెల్లగుర్రాన్నిక్కి మాట్లాడుతుంటే.

గురవ—ఇదిగోనయ్యో! ఆరెట్టా మట్టాడు శున్నారు. నువ్వెట్టా మాట్లాడుతున్నా. పద్దాకా తాగుమోతుంటే నీ మర్యాద దక్కదు. మేము తెల్లగుర్రాన్నిక్కితే నువ్వు కాపీగాడిద నెక్కావుగా.

సూరి—ఛా! గాడిదా! నోరుముయ్యి జాగ్రత్తగా మాట్లాడు.

గురవ—ఛా అంటే ఫీ అంటాం. తాగనోడిని బట్టుకు తాగుమోతంటావయ్యా? పైగా మీదికోత్తుండా. యీ సాలికి యే రెండు సార్లో కాపీ తాగుంటావు. మేము తాగు మోతులమా? మీరు తాగుమోతులమా? కల్లుకోట్లు మూసేస్తే తాగుమోతులు మీలో మిగుల్తారో, మాలో మిగుల్తారో చెప్పండి. గవర్న మెంటోరు కల్లుకోట్లు

మూసెయ్యాలని మీటింగు చేస్తారుగాని కాపీకోట్లు మూసేస్తే సగం దరిద్రం, రోగాలు పోతాయి. బస్టీలో యెంత బీదోడయినా అలా తాగుచుకుని కాపీ తాగాలిసిందే. లేకపోతే అడికీ పరువు లేదంట. నిజంగా కాపీ తాగుమోతులెక్కువో, కల్లు తాగుమోతులెక్కువో లెక్కెయ్యండి. నూటికి నూరు కాపీ తాగు మోతులే. మాకోక డాక్టరూ చెప్పాడు గందా! ఆకలిగాంది యెండి తాగకోడ దంట. తాగే పక్షంలో కాఫీకంటే కల్లే మంచిదంట. యింకా చెప్పు. నోటికొచ్చి నట్లు చెప్పతా అనలు కాంక్రెట్ కాపీ తాగుమోతులు. కాకమోతే కాపీ కొట్టెందుకు మూయించరూ.

సూరి—చీ! దొంగముండాకోడకా! కాంగ్రెసుని తిడుతున్నా. అంటే పిలవరా పోలిసును.

కోటకు—పూరుకోవయ్యా! నీడ బాయింపులికి యెవరూ బెడరరు. నే నన్నదాంట్లో తప్పేదో సెప్ప.

రాములు—ఆగండి. విన్నారా! పోట్లాటమంచిది కాదు. నిజానికి అందరం తాగుమోతులమే. మేము టీ తాగుమోతుల మయితే మీరు తాడి (కల్లు) తాగుమోతులు. రెండూ దేహానికి అనవసరమయిన ఉద్దేశ పదార్థాలే. ప్రతివారు చెప్పిన మంచిని గ్రహించాలిసిందే. ఇంకా పూరుకోండి శ్యామలరావుగారు! స్టేషన్ కూడావచ్చింది. అంజనేయులుగారు! మూర్తిగారిని లేపండి.

కోట—అయ్యో శలవండి.

(ఇంతలో రైలు బెజవాడ స్టేషన్ లో ఆగింది) అందరూ సుహృదయాలతో దిగిపోయారు.

# ప్రకృతిబోధ

బాలకవి అల్లమరాజు బ్రహ్మగండము  
కవికుమారాశ్రమము

(సృష్టి)

ఆకాశము, గాలి, తేజఃబు నప్పు ధరణి  
తనర సృష్టించి వాని యాధారమునను  
మత్స్య కూర్మ కోలం బగుమచర మనుజు  
నాగకీటక క్రిమి ఖగనాయకాది  
ప్రాణివర్గంబు వాని కవనరమైన  
జలధి భూమిజు పర్వత బిల లతాళి  
ప్రేమమీగింగ నిర్మించి వింతవోడము  
ధరణిలో ధాతుచయము వాని రతనములు  
తేజమున గాలియందున దివ్యశక్తి  
సర్వపాతువుగా నాకాశంబు నిలిపి  
పూలనందము, గంధము పానగంజేసి  
పండ్లరుచియు గుణంబును బరగంజేసి  
పంచభూతాల బెద్దగా బ్రాణికోటి  
జీవులందు మిన్నగ బుద్ధి జీవనమితి  
బుద్ధి జీవులందు నరుని పుంగవునిగ  
నరులలోన గుణము ప్రధానంబుగాగ  
గుణులకు పరంబాకం డుండ ననువుగాగ  
నకల సమపాయములగుర్చి సాకం గర్త  
స్వీయ సృష్టి విలోకించి చింతనేయ  
నీట క్రిములను దినుచుండ నెలమి గప్ప .

కప్పలను మింగుచుండ నాగనివహంబు  
వాని భక్షింపుచుండెను వనమృగములు  
హరిణులను బట్టుచుండెను హరిగణంబు  
హరిని వంచించుచుండ ధైర్యమున జనుడు  
జనుని వశ్యునిగా జేసుకొనెను పవిత  
కాన స్త్రీజాతి సృష్టికి గారణముగఁ  
దలచి యామెకుఁ దచ్చక్తి కలుగఁజేసె  
నామె శాంతంబు, కోధంబు నాశ నీవి  
దపముధైర్యంబు, కామంబు దమము శమము  
కరుణ దుఃఖంబు కష్టంబు కలిమి లేమి  
మంచిచెడ్డయు, అోషంబు వంచనయును  
మొదలుగా గల్గు గుణముల బుట్టజేయ  
నవ్వి తిలకించి విలపించి నవ్వి వేగ  
మరల వేరొక్క లోక నిర్మాణమునకొ  
చనువు కల్పించి శీఘ్రంబు మనుచుకొరకు  
యెందుకో పోయె దెనలంటి యెటుకలేక  
మానవాకృతిఁ గాంచిన మాన్యలార!  
ప్రకృతిబోధ ప్రబోధనాపటిమ దెలిసి  
జేవదేవుని ధ్యానించి తెలివి గనుచు॥

—: ఓం తత్ సత్ :—

## కృతజ్ఞత

యక్షగానముగా రచింపబడి పాడుకొనుట కనునై ముముక్షువులకు ఎక్కువ ఉప  
యుక్తమైన గ్రంథము “శ్రీమద్భగవద్గీతాసారము”ను శ్రీ చువ్వాని రామకృష్ణారావు బి. ఏ  
గారు మా ప్రకృతికి విరాళముగా 50 కాపీలనిచ్చి మా కృతజ్ఞతకు పాతులైరి. గ్రంథము  
వెల 0-6-0. గ్రంథకర్త తూము రామదాసుగారు. కావలసినవారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు  
నకు వ్రాసిన బడయగలరు.

సంపాదకుడు.

# ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు - బె జ వా డ

1939 సంవత్సరం ఆగస్టు నెల లెక్కలు

జ మ లు .

భ ర్యు లు .

వెనుకటి నెల నిలువ  
ప్రకృతి పరిశోధక  
పుస్తకములు  
ప్రకృతి పోస్టర్లు  
ఇంటి ఆద్యులు  
జనరల్ పోస్టేజీ  
ఆద్యులు  
వార్షిక కోర్సులు

49- 6-5  
158-15-9  
27- 8-6  
2- 8-0  
10- 0-0  
0- 8-0  
25- 0-0  
15- 0-0

భరణములు  
ప్రకృతి పోస్టేజీ  
పుస్తకముల పోస్టేజీ  
ఇండ్ల మరమ్మత్తులు  
ఇండ్ల పన్నులు  
జనరల్ పోస్టేజీ  
బాకీలు తీర్చినవి  
బాకీలు ఇచ్చినవి  
వార్షిక కోర్సులు  
ఫర్మిచరు  
ప్రేషనరీ  
మిసలేనియసు  
సాదరు  
నాకర్లు  
నిలువ రొక్కము

288-14-8

288-14-8

గొ|| ఆదినారాయణశర్మ

మేనేజరు,

1939 సంవత్సరం సెప్టెంబరు నెల లెక్కలు

జ మ లు .

భ ర్యు

వెనుకటి నెల నిలువ  
ప్రకృతి పరిశోధక  
పుస్తకములు  
ప్రకృతి పోస్టర్లు  
ఇంటి ఆద్యులు  
ఆద్యులైజా మెంట్లు  
ఆద్యుల వనూశ్వు  
ఆద్యుల పని  
పోస్టలు సేవించు బ్యాంకునుండి

45-10-1  
22- 6-0  
32 2-9  
5- 0-0  
14- 0-0  
5-12-0  
22- 5-3  
26-12-0  
78- 0-0

భరణములు  
ప్రకృతి పోస్టేజీ  
పుస్తకములు  
జనరల్ పోస్టేజీ  
ప్రేషనరీ  
మిసలేనియసు  
ఆద్యులైజా మెంట్లు  
నాకర్లు  
ఆద్యుల పని  
వార్షిక కోర్సులు  
సాదరు  
బాకీలు తీర్చినవి  
నిలువ రొక్కము

252- 0-1

252- 0-1

గొ|| ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు,

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు				వ్యాయామము	
	రెల	శెల		ఇతరులకు చందాదారులకు	
	ఇతరులకు చందాదారులకు			అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0 1 4 0
క్షయ	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు	
శుక్లస్వము	0 12 0	0 8 0			
వేదాంతము, ధర్మములు				ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
				ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0 చందాదారులకు 1 2 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0		ప్రకృతి 12,13 14,15 సంపుటములు	
నిర్విదానతీవనము	0 12 0	0 8 0		ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
యుక్తప్రకాశము	0 8 0	0 5 0		ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 1 4 0 చందాదారులకు 1 0 0
రామత్రి స్వామి వేదాంతోపన్యాసములు				17, 18, 19, 20 సంపుటములు	ఇతరులకు 3 0 0 చందాదారులకు 2 8 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			
2 భాగము	0 8 0	0 5 0			

Dr. BABBITT'S

## HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	....	....	Rs. 10
Post-publication price ....	....	....	Rs 20

For detailed prospectus  
apply to:—

The Chromopathic Institute,  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA

## ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక పరిపాలనలో మానవుడు ఎన్నో విరుగుడులు అనుభవించిన తర్వాత కొంతమంది సుఖముల కావచ్చి వెనుకబడిన దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతిముగ జూచుచుండున్నప్పుడు, మానసిక వ్యాధిబోధలమండి తప్పించుకొను సాధన లేదో ఈ పత్రిక వికలమగు

మందులు, ఇంజనీరులు అడవిలో శివుని ఆరాధనము, తీర్థాలు, గుళ్లు, రామగుడుములను అనేక వ్యాధులవలన గాఢ, మోహనములు, బలము, ఉపవాసము, భూమిము, అంజనము, బ్రహ్మచర్యము, మల్లీ వ్యాధులు, మర్రిన మొలలనువాదలన నిర్మూలించు శుభధమగు పాదములను పోలము, సుగంధ చందాగు 3-0-0 లు మాసగ్రామే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

## సునిశిత వైద్యము

750 పుటలు.

100 చిత్రములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సునిశిత వైద్య గ్రంథము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N.D., D.M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకణ చిక్ష, వాడకత్తి, యోగసూత్ర చిక్ష మొదలగు విషయములగు విషయముగా వికలంబుడినవి. గ్రహించునాధ్యము కానివిగా వదలి వేయబడిన స్పష్టిహాస్యముల నేకములు కాస్త్రీయుగా వికలంబుడినవి

నిండు కాలిక్రొంతము 1కి పల 4-4-0.

ప్రకృతి పత్రిక సందాహారలకు 3-8-0

పోస్టల్ పరిశీలనము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

## అథ రచితా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

ఆచారములు, ధర్మములు, ఆవి రహములో యిందులకలసిన గ్రహవిషయములు, సూర్యుని పక్షాదీనము, ఆకాశగ్రహములుగా ముద్రాగోలునా రెల్లరు తెలుసుకోవలసిన తోడ నుండు శాస్త్రము లిందుగలవు. ఏ ఆచారములు తమకులను దేహగములు కలిగినట్టి, యే రోగములు యేవధానములు తమకులన సమహయ్యేగిట్టి యిందుగలవు. శిశుఆచారములు, పరిసరి మొదలగువానిని గురించియు ఇందుగలవు

గ్రంథము గురించి.

34 ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు.

## తొటి వైద్యము

సచిత్రము

70 పుటలు

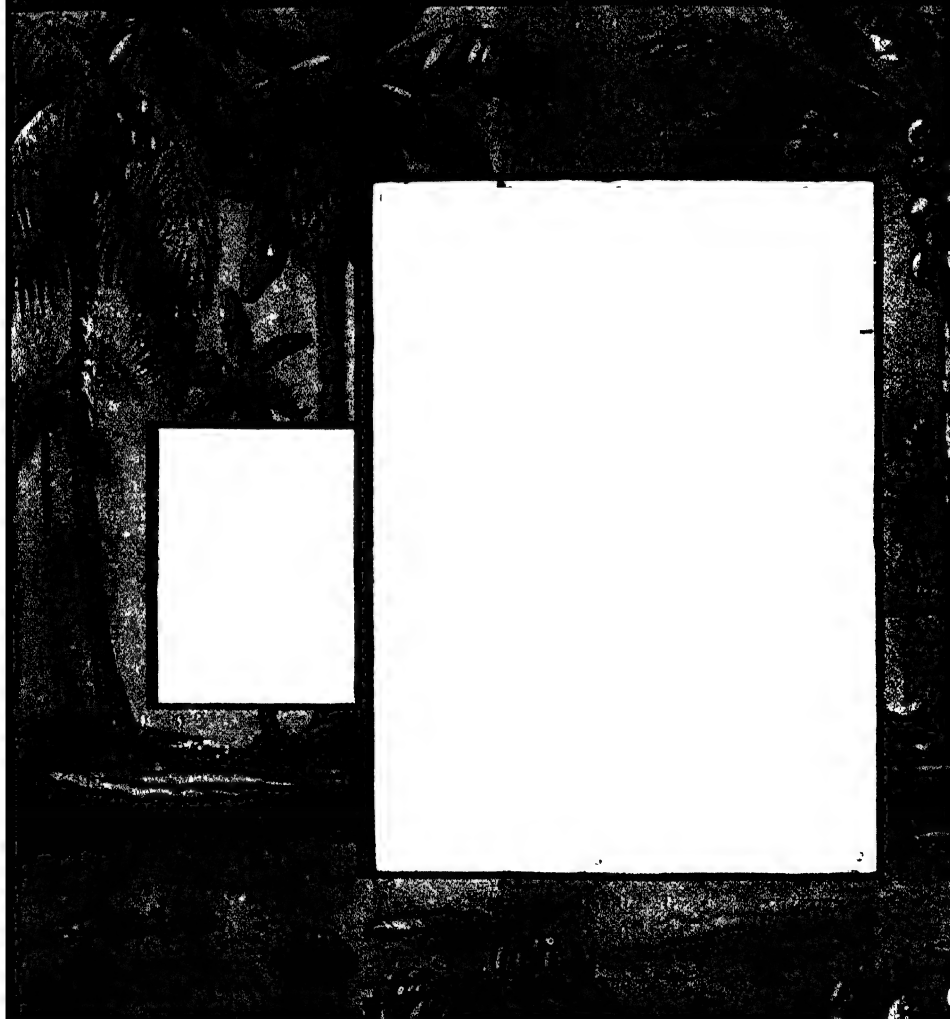
అనేక మానవ చిత్రములగు కిందు శివుని మాతని ఫక్రిన ముద్రించబడినది. కూనే మహర్షి గారి అధీన వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్య భేదీ, అకాశగ్రహవిజ్ఞానము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి ప్రకృతి శ్రద్ధము శక్తుబడినవి ఆసల పల 3-0-0

ప్రకృతి సందాహారలకు, పల 2-8-0.

విషయములు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయల్లో, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు				వెల	
	ఇతరులకు	చందాదార్లకు		ఇతరుల	చందాదార్లకు
సునిశిత శైధ్యం	8 0	8 0	టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	0 2 0
ప్రాథమికభాగం	0 0	8 0	టీకాలనశేమి? దాక్షిణ్యప్రాయము	0 2 0	0 2 0
వర్ణచికిత్స	6 0	4 0	పాగాకు పృమాదములు	0 0 3	0 0 3
వర్ణశైధ్యమంజరి	6 0	4 0	ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథము		
వర్ణశైధ్యము	5 0	4 0	స్వాభావికచికిత్సనియమములు	0 5 0	4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	6 0	4 0	ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	7 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు				ప్రకృతిచికిత్సాశుభస్వాసములు	
టోటిశైధ్యము	3 0 0	8 0	2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	4 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	8 0	బాలశిశువులు	3 0	3 0
నైసియ జలచికిత్స	0 12 0	8 0	శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	4 0	3 0
టోటిస్నాననియమములు	0 6 0	4 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	3 0	2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	3 0	శిశురాయువు	0 6	0 6
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	4 0	సుఖస్థనవము	0 6	0 6
ఉష్ణపానము	0 6 0	4 0	వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		
కూనీమహర్షి బోధ	0 2 0	1 0	పురుషులు	0 0 6	0 6
అహారశాస్త్రగ్రంథములు				ప్రకృతి ఆరోగ్య శైధ్యము	1 4 0
నిర్విచారభావిశీనము	(కొన్నిరిగూర్చి)	1 8 0	0 0	ప్రకృతి గృహశైధ్యం	2 8 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	8 0	0 0	దీప్తికోగ చికిత్సాసారము	1 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	3 0	0 0	ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు	
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	8 0	0 0	1 భాగము	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	4 0	0 0	2 భాగము	1 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	4 0	0 0	3 భాగము	1 8 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	2 0	0 0	4 భాగము	0 6 0
సమరసాహారము, విరుధాహారముశ్రమం	0 2 0	1 0	0 0	5 భాగము	0 6 0
అహారసమ్మేళనపుష్కల	0 2 0	1 0	0 0	6 భాగము	0 6 0
అలవాటుమినియంపాత్రలు	0 2 0	1 0	0 0	7 భాగము	0 6 0
భోజన విధానము	0 2 0	2 0	0 0	ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
దురభ్యాసఖండనములు				జనుచికిత్స	0 10 0
శీనహింస	0 4 0	3 0	0 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
అనుభవానందము	0 12 0	8 0	0 0	జంబీరచికిత్స	0 3 0
మహాకోగము	0 8 0	6 0	0 0	యోగచికిత్స	0 6 0
పాగమట్ట - ముక్క-పాడం	0 4 0	3 0	0 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
కలంమంత - సారాపీపా	4 0	3 0	0 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
బొప్పగశైధ్య మొకయుగము	0 4 0	2 0	0 0	శైధికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
			0 0	జాగరణ చికిత్స	0 1 0
			0 0	నిశ్చుక్త శరీర పరిశోధన	0 4 0

అడగను—మేనేజరు పరీక్ష, బెజవాడ

# ❀ మీ చందా ❀

ఈ సంచికతో తయిపోయినది

కమిషనరులైన ఈ వెలఖరులొప్పున తప్పక పంపండి.

ఈ వెలఖరులొప్పున కమిషనరుల పంపించు మొదల రాబోవు వెల  
 1వ తేదిన తమకు పంపవచ్చు. ఏదాకు పత్రిక చి. పి. గా పంపుదున్నామో.

తప్పక స్వీకరించు పూర్వకం.

కమిషనరులైన ఈ వెలఖరులొప్పున తప్పక పంపించు మొదల రాబోవు వెల  
 1వ తేదిన తమకు పంపవచ్చు. ఏదాకు పత్రిక చి. పి. గా పంపుదున్నామో.

ప్రకృతి శాస్త్రాలయ ద్వారా

చె. అ. వా. ద.

విజ్ఞాన విభాగము.

అయ్యది కి... కదిర ము జయ్యి.







సహజ వైద్య సచిత్రి మాసపత్రిక

సంపుటము 21

మై

దెజవాడ డిశంబరు 1939

సంచిక 12

## ఆరోగ్యగోష్ఠి

డా॥ పుచ్చా  
సంపాదకుడు

మా సంకల్పము

ఈ సంచికతో 21వ సంపుటము పూర్తియైనది. ఇంతవరకును చందా దారులుగాను, వ్యాసలేఖకులుగాను, అభిమానులుగాను ఉండియు, ఉచితముగా ప్రకృతి పత్రికను చదివియు ఉద్యమాభివృద్ధికి తోడుపడిన మీ కెల్లరకును మా హృదయపూర్వక మగు వందనములు.

ముందు పత్రికను నడుపు విషయమై తలంచుకొని నప్పుడు భీతి కలుగుచున్నది. ఇంకా యుద్ధము బాగా సాగినేలేదు. సైనికులు చెడ్డీలు కట్టినేలేదు. అప్పుడే యుద్ధభీభత్సము దృగ్గోచర మగుచున్నది. ముద్రాణమునకు సంబంధించిన పదార్థములు ప్రియమగుటయే గాక పరికరములకు లేమిడి గూడా సంభవించు నేమో యను భయము గలుగుచున్నది.

అన్నిపత్రికలూ పేజీలు తగ్గించి యెలాగో జీవితము సాగించుటకు గింజకొనుచున్నవి. విశేషప్రచారము గల బొంబాయి కాగ్రానికల్ 70 పేజీలనుండి 32 పేజీలలోకి దిగిందంటే అల్పప్రచారము గల మేము యెక్కడికి దిగాలో ఊహించలేకుండా ఉన్నాము.

అయినప్పటికీ మేము పేజీలు తగ్గించదలచుకొనేదము. విషయ నివేదనములో గాని, సాష్టవములోగాని పత్రిక యేవిధమునకు యిది వరకు కన్న తగ్గిపోదని మనవిచేయుచున్నాము. ప్రాంతీకలలోను ఒక్కొక్కరోగాన్ని గురించి విశిష్టత గల స్థానముందును. మిథునశాస్త్రమునకు సంబంధించిన వ్యాసముగూడ ఒకటి యుండును. గ్రంథములు అన్నీమాని, ఒక్క స్వీయచరిత్రలో కేషించిన భాగము మాత్రమే ప్రచురించెదము. ఇదివరకు సంపుటములకన్న ముందు సంపుటము బాగా ఉండునని మాత్రము మీరు గ్రహింప గోరెదము. ఇప్పుడు మిమ్ములను అర్థించే దేమంటే:—

మీ రందరును చందాదారులుగా ఉండుట; సాయశక్తులను వినియోగించి సాధ్యమైనంత మంది కొత్తచందాదారులను చేర్చి మాకు తోడుపడుట.

టీకాల పీఠ

వేరొకచో టీకాల పీఠకు సంబంధించిన నిజమైన విషయము కోట శ్రీరాములుగారు నివేదించినారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లా కొత్తపేట మాజిస్ట్రేటుగారు తమ పిల్లలకు టీకాలు వేయించుకొనేదనే నేరానికి పలివెల గామ కాంగ్రెసు సంఘ కార్యదర్శిగారైన దేవులపల్లి అప్పారావుగారికి 3 దినములు ప్రభుత్వమువారి ఆతిథ్యము లభించకేసి రని

వినుటకు సంతసించు చున్నాము. ఎంతోమందికి తమ బిడ్డల ప్రాణములకంటె, ప్రభుత్వము వారు విధించే పాపలా, అర్ధా, జీమానాలే ఎక్కువ విలువగలవిగా దోచుట గలదు. ఈ పరిస్థితులలో తమ బిడ్డల ప్రాణసంరక్షణ కొరకై, ధైర్యముచేసి ఒక దెబ్బకు నిలువబడి ప్రభుత్వమువారి ఆతిథ్యమును స్వీకరించిన మిత్రులు అచ్చరావు గారికి మా అభినందన ములు అండజేస్తున్నాము.

కరాచి హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయులుగా నున్న ప్రేమ్లాల్ నారాయణగారు తమ బిడ్డలకు టీకాలు వేయించు కొనుటకు నిరాకరించినందుకు వరుస వరుసగా కేసులుపెట్టి శిక్షలు వేయుటకు ఆరోగ్యశాలవారు సిర సంకల్పిలైరి. అప్పుడు ప్రేమ్లాల్ గారు లండన్ లోని టీకాల వ్యతిరేక సంఘము వారికి తమ ఇబ్బందులను తెలియజేసికొనిరి.

టీకాలవ్యతిరేకసంఘ కార్యదర్శిని మిస్. లీలోట్, ఇండియా కార్యదర్శికి, వై.స్పాయికి, బొంబాయిగవర్నరు, బొంబాయి హెల్తు డిపార్టుమెంటువారికి విషయాలను వివరించు చూ అర్జీలుపంపిరి. తరువాత కరాచి మ్యునిసి పాలిటివారు తమ చర్యను స్వయముగానే ఉప సంహరించుకొనినట్లు బొంబాయి ప్రభుత్వము వారు కార్యదర్శినికి తెలియచేసిరి.

కనుక మనము గూడా ప్రతిటికాలకేసులోను ప్రభుత్వమువారిని కదలించుచుండిన యెడల, యీ బూటకపు విశ్వాసతీర్మానము, ఉప యోగకరమైన ఫలవంతమైన తీర్మానముగా మారగల దని భావింపవలసినదని. ఇది వరకు వలె మనము మానముగా కూర్చుండ నక్కరలే దనియు, తగిన ఆందోళన చేస్తూనే ఉండవలెననియు జేలినది.

కనుక తెలుగు దేశములో టీకాల వీడకు గురి

యైన వారు కృష్ణాజిల్లా అంగలూరులోని టీకాలవ్యతిరేకసంఘ కార్యదర్శిగారికి తెలియ చేయ గోరుచున్నాము.

డా. కే. యల్. శర్మగారి

61 వ జన్మదినోత్సవము

డా॥ శర్మా. కే. లక్ష్మణ్, బి. ఎ., బి. ఎల్; ఎఫ్. డి. గారి 61 వ జన్మదినోత్సవము పుడు స్కోటయందలి ప్రకృతివైద్య సంఘమువారిచే 19-12-39 తేదీన జరుపుటకు నిశ్చయింపబడినది.

అందుకు సంబంధించిన ఆహ్వానము వేరొకచో ముద్రింపబడినది. అదే సమయములో, శర్మా గారు అరవదేశములో, ఒక ప్రకృతిచికిత్సాలయము జరుపగలుగుటకు, అవసరమైన ధనము గూడ, వారి మిత్రులు సేకరించి, శ్రీవారికి సమర్పించి నిశ్చయించిరి.

ఇది అత్యంత ముదాపహమైన విషయము. శ్రీశర్మగారికి ప్రకృతిమాత దీర్ఘాయురారోగ్యముల నొసంగుగాక యని కోరెదము. మన దేశములోగూడా డా॥ శుభ్రూరు వీరభద్రయ్యగారు, బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, పువ్వాడ పేర్వాజుగారు, బొడ్డుపల్లి నరసింహముగారు, రావు, గోపాలకృష్ణయ్యగారు, గుడిపల్లి శేషయ్యగారు ప్రభృతులు షష్టిపూర్తి అయినవారున్నారు. వారందరిని గూడా గౌరవించుట తెలుగు దేశముయొక్క విధి. వారెల్లరును తాముచేసిన పనిని ఆంధ్రదేశము ఆదరించిన విధమును జూచి ఆనందింప గలరు. ఆంధ్రులుగూడా ఆ పెద్దలు తెలుగుదేశమునకు నిరాడంబముగను, నిష్కామముగను, జేసిన సేవను గౌరవించి యవకులకు ఉత్సాహము గలిగింపవలసియున్నది.

## టీకాలు

## కోట ప్రామాణాలు

కథ

- 1 మశూచీమారి సంవత్సరంలో ఎప్పుడైనా దర్శనమిస్తుందో లేదో గాని,
- 2 టీకాలమారి సంవత్సరమంతా ప్రజల్లో తాండవమాడుతోంది.
- 3 మశూచీమారికి మారిణోపాయాలున్నవి గాని,
- 4 టీకాలమారికి ఆత్మబలి తప్ప వేరుమార్గాలయితవరకు లేనట్లు నిర్ధారణయింది.
- 5 మశూచీ వస్తే దేహంలోనున్న పూర్వరంగాలు వారిస్తే విగాని టీకాలువేసి తెప్పించే మశూచీవల్ల కొత్తకోగాలు సంక్రమిస్తవి.
- 6 టీకాలు వేసుకోవటానికి వేసుకోవటానికి ప్రజలే అధికారం వదలకూ విశ్వాసపూర్వకంగా ఉన్నారని ప్రజల్లో గలిగిన అభిప్రాయం దురభిప్రాయం, యథార్థంగాదు.
- 7 ఆరోగ్యమిద దాడి మాన శీలములమీద దాడి వంటిది.
- 8 శాసనసభలో గోల అడవిలో లయింది.
- 9 టీకాలనిర్బంధం తొలగించాలని కంకణం కట్టుకున్న శాసనసభ్యులకు మేలకొలుపు.
- 10 రాజ్ మంత్రి విశ్వాసపూర్వకంగా జంటూ పెట్టి పూర్వపు నిర్బంధటీకాల చట్టాన్ని దిట్టపరచాడని గొప్పించాలి.
- 11 చట్ట బహిష్కారమో - సభాబహిష్కారమో - ప్రత్యుత్తరం
- 12 గాంధీమహాత్ముడు వైద్యుడా? ఆరోగ్యము మీద వ్రాయడానికి నియంతా? ప్రజలను నడవటానికి టీకాల నిర్బంధవిషయంలో రాజ్ మంత్రి కేం చెప్పాడు,
- 13 టీకాల వ్యతిరేకసంఘం యేం చేస్తుంది?

ఏ యే కారణాలచేత నయితేనేం ఎందుచేతనయితేనేం ది 23-9-83 తేదీన అరండల్ సత్రంలో 1 సం॥ వయస్సుగలిగిన మా శ్రీకృష్ణశాస్త్రికి టీకాలు వేయించుటకు వెళ్ళవలసినగా నోటీసు జారీ జేయుటకు వాస్సినేటరుగారే (జవానుగాదు) మాయింటి కొచ్చారు. మాపిల్లలకు టీకాలువేస్తే జబ్బుచేస్తుంది. మాక్కరలేదు వెళ్ళిందంటోంది నాభార్య కారణమేమిటన్నాడు. మేము ప్రకృతివైద్యంచేసుకుంటామంటోంది. అంటే యేమిటన్నాడు. అదేమిటో వారొచ్చి తరువాత కనుక్కొండంటోంది. అతడేమిటో ఆలోచిస్తూ దిగాబుడి నిలుచున్నాడు ఇంతలో బజారునుంచి వచ్చా. రోజూ ఒకే ఆఫీసులో తిరుగుతూ వుండేవాళ్ళం కాబట్టి సప్రతూ యీ నోటీ సేమిటో చూస్తూరా అన్నాడు. తీసుకున్నట్లు సంతకం చేస్తా కలమియ్యమన్నా. మీరు యజ్ఞంవ్వనుకు వ్రాసుకోండి, లేకపోతే పాసిస్ట్రూఫ్ పెట్టాలిని వస్తుంది. హెల్తాఫీసరు సంగతి మీకు తెలుసు గదా అన్నాడు. సరే ససి చెప్పి వచ్చిండా.

11 గంటలకు మ్యునిసిల్ ఆఫీసులో యాక్టు తగేశా. కొత్త ఆక్టు ప్రకారం 76 (3) A సెక్షన్ క్రింద ప్రత్యేక అధికార మిచ్చబడిన (Specially empowered Magistrate) మేజిస్ట్రేటువద్ద టీకాలు వేయటమండి మిక్షం యింపు (Exemption) పొందబడవలెనని యున్నది. అట్టి అధికారము బొందిన మేజిస్ట్రేటు లేవరున్నారని 3 రోజులు దరియాపుచేశా. మేజిస్ట్రేటుకు అట్టి అధికారా లిస్తూ నోటిఫికేషన్ లేదన్నారు. పైగా యాక్టులో

యీ భాగం అమలులోకూడా వుంది సో యేం జరుగుతుందో చూద్దామని హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ నా బిడ్డకు టీకాలు తేకుండా చేయవలసిందని పిటీషను ఫైల్ చేసింది. అందులోని హాశము ఏమి. “అయ్యో! శ్రీ కృష్ణశాస్త్రి యను పేరిట నా బిడ్డను ఆరంభంలో సెక్షన్లో టీకాలు వేయించుకు పోవలసివచ్చిగా నోటీసు ఇచ్చి వున్నారు. ఈ సందర్భములో నా మనవి వినిగోరు చున్నాను. నేను అన్ని మందు వైద్యములయందు యినాకృత్యేషనుల యందు సమ్మతము లేనివాడను. ఆహార నియమము మొదలగు వాటితో రోగనివారణ చేసికొను ప్రకృతి సాధకుడను. ఘనాదురి సం॥ నుండి యీ సిద్ధాంతమును నమ్మి నడచు కొనుచున్నాము. అట్టి నా కుటుంబమునకు మీ టీకాల చీము రక్తములో చొప్పించినచో ప్రాణహాని తప్పక కలిగించు నని భయోత్పాతముతో నున్నాను. గాన యీ విషయములో తమకు ఆలోచించి నాకు టీకాల బెడద లేకుండా చేయించ గలందులకు ప్రార్థించు చున్నాను మీరు నామీదనున్నా నాకుటుంబము మీదనున్నా ఎట్టి నియమాలను అసగా (Isolation) ప్రత్యేక నివాసం ఏర్పరచిన నడచు కొనుటకు సంసిద్ధుడ నయి వున్నాను.”

ఈ పిటీషను సరాసరి హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ చేతి కిచ్చా. సాధారణంగా టీకాలసంబంధ మయిన పిటీషను వచ్చిందంటే టీకాలు వేసుకు నేందుకు టయుము యిప్పించమనో-పిల్లజబ్బుగావుందనో, ఫీజు కడుతున్నాం యింటికి వచ్చి వేయమనో వుంటుంటానని యిట్లాంటి పిటీషనులు వచ్చి వుండవు. మాకు టీకాలు వద్దని కద్దని ఎవరూ

హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ పిటీషను పెట్టరు. చాలవరకు వాక్సినేటరుతోనే పరిష్కారం చేసుకుంటారు. హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ నా పిటీషను చూస్తూనే యే పూర్తిగా మీదన్నాది గుడివాడన్నా. టీకాల మీద యింతన్నంత సహించాకేమండీ అన్నారు. చిత్తం, కాగితాలు పిటీషనులో మునిగి వేసుకున్నాన్నా. మీరు యూటీకాల డిస్ట్రీక్ట్ పురికాల్దాలు కావాలంటే బందరులో యెవరో స్టేషనుగారి వద్ద చెప్పి వాళ్లవద్దనుండి తెప్పించుకోండి అన్నారు హాస్యంగా. అవసరం లేనట్లే ఈ విజయవాడయే కేంద్రంగా పెట్టుకుని ప్రకృతి కార్యాలయం ట్రస్టువారు తెనుగులో ప్రకృతి పత్రికను, ఇంగ్లీషులో ఇండియన్ నేచరల్ పత్రికను ప్రకటిస్తున్నారు. వాళ్లవద్ద యీ సంబంధమైన పుస్తకాలు చాలా వున్నవి. అవి చూచానన్నా. వెంటనే హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ నాకు టీకాలు ప్రజ్ఞాపకారులని యెన్నో కారణాలు చూపుతాను. ఏదో తప్పుకు సిద్ధాంతాలు విని పాపం కొందరు పాడవుతున్నాన్నారు. అయ్యా ఆ టీకాలే చాలా అపకారం చేసినట్టూ ప్రాణహాని కూడా కలిగినట్టూ రికార్డుల మూలంగా కుజా చేయమంటూ అన్నా. కల్లార్ వుండూ చూస్తూ వచ్చిన కోపాన్ని పైకగడచ కుండా “మంచిదండీ, యికా మీరు దయ చెయ్యండి. నేనర్థంపనిలో వున్నానన్నారు. అయ్యా, తమకు అగ్రహించండి. జబ్బువస్తే మందూ మాకు పుచ్చుకోకుండా సయం చేసుకునే మాకు యీ టీకాలచీము రక్తంలో కెక్కిస్తే అపకారం చేస్తుంది దేమా ననన్నా ఆలోచించరుగా అన్నా. ఇంతలో హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ గురూస్తావచ్చి “ఇతడు మ్యునిసిపల్ ఉద్యోగి నండీ. శానిటరీ యిన్ స్పెక్టరు కోర్సు బొంబా

యిలో చదివి వచ్చి 1930 నం॥ లో ఈ మ్యూనిసిపాలిటీలో వాక్సినేటరుగా పనిచేసే యిప్పుడు యెలక్టిసిటీలో వున్నా డన్నాడు.

ఓహో అట్లా నా? నువ్వు మ్యూనిసిపల్ డిప్యూటీ కండ్ టికాలు పనికిరాని వెంటన్నావా? సరే వెంటిది నన్నెట్లా టికాలులేకుండా పర్మనెంటు చేస్తారో విచారించునన్నారు. డిప్యూటీగానీకీ టికాలకు ఏమీ సంబంధమో తెలివిస్తాగా అంటే, అవన్నీ అసవసరం. మీరే వెళ్ళండి. నేను పని చేసుకోవాలన్నాను. అయ్యా! అగ్రిహించ కండి. ప్రాణానికి సంబంధించిన విషయం గాబట్టి యింత యెనుగుబడి మనవి చేస్తున్నాను. తొట్టి స్నానం చేసేవాళ్ళకు ఏమిటా పట్టివ్వకపోగా అపకారం చేస్తవి. ఇట్లాగే నా మొదటి పిల్లకు బలవంతమీద నూ నాయనగారు టికాలు వేయిస్తే కాళ్ళమీద కురుపులు పుట్టి అర్థ సంవత్సరం బహు ఆయాన పజ్జాము కనుక తమరు అనుగ్రహించి ఆఫ్ లో యెగ్జంప్షన్ (Exemption) యివ్వవచ్చునని వున్నట్లుంది చూడండి అన్నాను సరే యగ్జంప్షన్ యిచ్చే పద్ధతిలో నీమీద యెటువంటి నియమాలు విధింపబడతినో తెలియునా అన్నారు. చి తం అంటుబాడ్జం చెలరేగినప్పుడు యేనో ప్రిడే శం చూపి అక్కడ వుండ మంటారు గదా అన్నా. మీకు బంగాళాలు చూపుతారని అభిప్రాయం పెడుతున్నావు లాగుంది. అట్లా చేసి, నిన్ను ఆఫీసుకు రాకుండాచేస్తామన్నారు. పూర్వతా జబ్బుతో ముజ్జుగావుంది గనుక నీవు పూర్వోక్తి రావద్దనటం కంటే మేలు మా కేంవుంది? హాయిగా శలవు తీసుకుంటానన్నా. ఇంతతా చెబుతూ వుండగానే ఆర్టుటిస్ చూచు కొని నా పిటీషను వెనక వేపున ఇంగ్లీషులో

“పిటీషను తిప్పి వేయడమైనది. నీ దృష్టిని 1939 నం॥ మదరాసు మూడవ యాక్టులోని 70 (3) ఎ సెక్షన్ నైపుకు మార్పుడ మైనది. నీవు యగ్జంప్షన్ మేజిస్ట్రేటువద్ద ఆర్డరు పొందవలసినది” అని వ్రాసి చేతి కిచ్చారు. వాగు చూపించిన సెక్షన్ క్రిందే మని వుండో

“ఎ”.

“యేమనుష్యుడు గాని లేక వారి యధీశ మం దుండు శిశువుగాని టికాలకుగాని యినాక్యు లేషనుకుగాని 2వ సబ్ సెక్షన్ లోని “బి” క్లాజు ననుసరించి కోరబడినప్పుడు గవర్న మెంటు చేత ప్రత్యేకాధికారమివ్వబడిన మేజిస్ట్రేటువద్ద తనకు యీ టికాలయందు యినాక్యులేషన్ యందు నమృతము లేననియు పైగా వానివల్ల అనారోగ్యము కలుగునని సమ్మియున్నాననియు చెప్పితే ఆ మేజిస్ట్రేటు యీ విషయంలో మీకోడయి నా చెప్పుకునేదివుందా యని హెల్తాఫీసుకు నోటీ సిచ్చి, పైన చెప్పిన మనిషినుంచి ప్రత్యేక నివాసం మొదలగు (Isolation) అన్ని నియమాలకు విధేయుడుగా ఉంటానని ఖరారు వ్రాసిపుచ్చుకుని యెగ్జంప్షన్ యిచ్చెదరు. ఈ నిబంధనలను అతిక్రమించి శిక్ష బొందినవానికి తిరిగి యగ్జంప్షన్ యాయబడదు.”

ఆ ప్రత్యేకాధికారం గలిగిన మేజిస్ట్రేటు వరని అడిగితే ఆనరరీ మేజిస్ట్రేటు తప్ప పత్రిమేజిస్ట్రేటు యగ్జంప్షన్ యాయవచ్చు, తెచ్చు కొమ్మన్నారు. వెంటనే సబ్ మేజిస్ట్రేటుగారి వద్దకు వెళ్ళి, టికాలనుంచి యగ్జంప్షన్ యిప్పించ మని హెల్తాఫీసుకునికి పెట్టిన పిటీషను సకలే దాఖలు చేసుకున్నా. వారు చాలా న్యాయ మూర్తులునూ న్యాయపరిశీలురునుగానో చారు. నే చెప్పిందంతా విని, టికాల దోషాలును రుజు

చేసే నా గ్రంథాలను దయతో స్వీకరించి చదివారు. మంచిది! నేను యగ్జంష్ట్ర యాయటానికి నాకు ప్రత్యేక అధికారంవుందా? అన్నారు. లేకపోయినా నీపిటిషనుమీద హెల్తా ఫీసరు మేజిస్ట్రేటువద్దనుంచి పొందమని వ్రాశాడు. గాబట్టి దాని ఆధారంతో యియ్య ప్రయత్నిస్తానన్నారు. యాక్టులో యెగ్జంష్ట్రయిచ్చే ముందు హెల్తాఫీసరుకు నోటీ సియ్యాలిసుంది గాబట్టి ఆవిధంగా “కోట శ్రీరాములు 76 (3) A సెక్షన్ కింద టీకాలు తనకు తన కుటుంబమునకు లేకుండా చేయవలసిని దని పిటిషను యిచ్చి వున్నాడు. గాబట్టి మీకు అందు విషయంలో యేదయినా ఆక్షేపణ వుంటే స్వయంగాగాని యెవరిద్వారాగాని చెప్పుకొనుటకు నోటీసు పుచ్చుకొనవలసినది” అని హెల్తాఫీసరుకు నోటీ సిచ్చారు.

మేజిస్ట్రేటుగారు యీ నోటీ సిచ్చి సప్పడు పూర్వపు హెల్తాఫీసరుగారు బదిలీయై కొత్త హెల్తాఫీసరుగారు రావటం తటస్థించింది. ఈ వచ్చినవారుకూడా చాలాదయ గలవారు. ఆనోటీసు చూచుకొని నాయుంటిని నాకుటుంబమును తనిఖీ చేసెద నని ఆర్డరువేసి ఒకరోజు వుదయం మాయుంటి కొచ్చారు. నేపోయి సమస్కారంచేశా. మీరేనా శ్రీరాములుగారన్నారు. బొసన్నా. ఈ యిట్లో యెన్ని కాపురాలవారున్నారన్నారు. మాతో మూడు కాపురాలవారున్నారన్నారు. ఈ మేడ మీసంతమేనా అన్నారు. కాదన్నా. అయితే నీకు టీకాలు లేకుండా యగ్జంష్ట్ర యాయ పీలులేదన్నారు కారణం శిలవిస్తారా అంటే మీకుటుంబానికి టీకాలులేకుండా చేస్తే తక్కిన కుటుంబాల వారికి మిమ్మల్ని బట్టి మశూచి

వస్తుం దన్నారు. తక్కిన కుటుంబాలవారు టీకాలు వేయించుకుని బందోబస్తీగా వుంటారు గదా! నావల్ల వాళ్ళకు మశూచిరావటం యేమిటి? ఇక అట్లాగయితే టీకాలువేసుకున్న ఫలిత మేమిటన్నా. వాటివల్ల గలిగే మేలు నీకేం తెలుసునన్నారు. సనువాక్సినేటగు ఉద్యోగం చేశానన్నా. అయితే డి.పి. హెచ్ రిపోర్టులు చూశావా అన్నారు. వాటినిబట్టి టీకాలు వేయటం వృద్ధిచేస్తే మశూచి తగిలిన కేసులు వృద్ధి కావడం, టీకాలు తగ్గిస్తే మశూచి తగ్గటం తెలిసిందన్నా. ఈ విషయం 34-35, 35-36, 36-37, స|| డి. పి. హెచ్ రిపోర్టులు చిత్రగించండన్నా. వెంటనే హెల్తాఫీసరుగారు ఆ లెక్కలు పసందర్శాల్లో వ్రాశారో ఆదృష్టితో చూడక అపార్థాలు లాగి యిష్టమొచ్చి నట్లు మాట్లాడుతున్నారన్నారు. గౌ|| రాజ్ మహాశయిలే యీ డి. పి. హెచ్ లెక్కలంత గణింప తగినవి కావన్నారేమిటి? తమకు నాకు బోధచేయించ గలందులకు కోరుతున్నానన్నా. ఎందుకయ్యా నీకీ పట్టన్నారు. ఇన్నేళ్లుగా గవర్నమెంటు టీకాలు నిర్బంధం చేస్తున్నారే. ప్రజలు వాటి మేలు తెలుసుకోలేక పోవటం చాలా విచారంగా వుండన్నా. జ్ఞానంలేని ప్రజలన్నార. చదువుకున్న వాళ్ళో అంటే వాళ్ళూ అంటేనన్నారు. గాంధీమహాత్ముడు టీకాల మీద వాస్తూ యిది వట్టి నీచమైన క్రూరకార్య మన్నారేమిటన్నా. ఆయన వైద్యుడా యేమిటన్నార. పోనీ హాడ్వీన్ మొదలగు యం. డి. డాక్టర్లే టీకాలను ప్రతి ఘటిస్తున్నారే అంటే డాక్టర్లంతా తెలివి గల వాళ్ళనేనా నీభావం అన్నారు. రాజన్ మహాధన్వంతరి అవతారం లాగా.

చివరకు, అయ్యా! దేహంలోని మలాలను ప్రకృతి శక్తుల మూలంగా బహిష్కరింప చేసి రోగ నివారణ చేసికొనవలె నని చూచే నాకును - దేహంలోకి రస, విష, పాపాణి ప్రయోగాలచేత రోగనివారణ చేయాలనే మీకును ఎట్లా పొసగుతుంది? నాకుర్యావాడికి ఆముదం కూడా యిాయనే? అటువంటి వాడి వంట్లో యీ విషతుల్యమైన గొడ్డుచీమును యెక్కించటానికి ఒప్పుకుంటానా అన్నా. నీవు ప్రకృతి చికిత్సకుడవా యేమి టన్నాను. బొసన్నా. అట్లాగయితే నీ కోరిక న్యాయ మయినదే అని చెప్పి నీవు యెక్కడయినా ప్రత్యేక గృహవసతి యేర్పాటు చేసుకుంటే నీకు యగ్జష్టాకు వ్రాస్తామన్నారు. నాజీతం తో ప్రత్యేక యింటిని చూచుకోలే నన్నా. అట్లాగయితే టీకాలమీద సమ్మతం లేని వాణికి (Conscious objections) ప్రత్యేక వసతుల ఏర్పాటేమి లేదే - ఒక్క రోగులకు మాత్రమే వుంది. ఏం చేయాలో విచారిస్తా నన్నారు. ఈ విషయం డి. పి. హెచ్ సలహాకు వ్రాశారట. ఏమని వ్రాసింటారు? బహుశా;

“శ్రీరాము లనేవారు 76 (3) లు క్రింద టీకాలకు యగ్జష్టా కోరాడు ఫలానిచోట కాపురం పూర్వం వాక్సినేటరుచేసి యిప్పుడు ఫలాని వుద్యోగం ప్రకృతి చికిత్సకుడు. మందులేకయే జబ్బులను నివారించు కుంటాడుట. యెపెడిమిక్ సమయాలలో మనం యెట్లా చెప్పితే అట్లా నడుచుకుంటాడుట. ఇటువంటి టీకాల వ్యతిరేకులకు ప్రత్యేక నివాసం మొదలగు యెట్టి యేర్పాటులు చేయవలసినదో వ్రాయ మని వుంటుంది.”

డి. పి. హెచ్. వద్దనుంచి సమాధానం వచ్చిందన్నారు. హెల్త్ డిపార్టుమెంట్ దర్శనం చేశా. ఆ సెక్షన్ మహుచి యెత్తిపోత వచ్చినప్పుడే వర్తిస్తుందిగాని వట్టప్పుడు ప్రతివాడూ వేసుకోవలసిందే నన్నారు. 'విపులంగా యేం చెప్పారంటే 10 సార్లు టీకాలు వేయించుకున్నప్పటికీ యెపెడిమిక్ లో 11 వ సారి వేస్తానంటే వద్దన కూడదు. వద్దనే పక్షంలో మేజిస్ట్రేటుగారి వద్ద యగ్జష్టా పొంది, పూర్లించి వెళ్లిపోవాలి అన్నారు. పూర్లించి పోతాంగాని టీకాల కొరకు నాబిడ్డ చెయ్యి చాచనన్నా. నీ మీద ప్రాసిక్యూషన్ పెడతానన్నారు. తొట్టిస్తానం చేసేవాళ్లకు టీకాలు చాలా అవకాశం చేస్తవని మనవి చేస్తున్నాను. పూర్వం నా కూతురుకు ఒకటికా వేసినందువల్ల నేను పడ్డ బాధ చెబుతున్నాను. తమరు ప్రాసిక్యూషన్ పెడతానంటున్నారు గదా. అట్లా గయితే నాబిడ్డ ప్రాణానికి ఆరోగ్యానికి పూచీ వాసి యియవలసిన దని తమరినే కోర్టులో కోరుతానన్నా. నవ్వారు మంచిది పోయిరమ్మన్నారు. మేజిస్ట్రేటుగారు కూడా నాయందు సానుభూతి చూపుతూ నిన్ను (యెగ్జష్టా) మిసహాయింపు చేయటానికి నాకు గవర్న మెంటు వల్ల ప్రత్యేక అధికారాలు లేవని వ్రాస్తా నన్నారు.

చూచారా, కాంగ్రెసు మహాకూతుల వారు మనకు ప్రసాదించిన విశ్వాసపు క్లాజు (Conscience Clause) టీకాల చట్టమును గూర్చి ఐచ్ఛికముగా నుండునట్లు చేయవలసినదిగా గోరిన 30 మంది సభ్యులూ యేమి చేసిరి? పారి కోరిక సిద్ధించినదా? రాజన్ మహామంత్రులవారిమహిమ తెలియజాలకపోయిరా? తమ కనీసపు కోరిక-అందునూ బహు న్యాయ



మైనది-మీదు మిక్కిలి ప్రాణమునకు సంబంధించినది. అటువంటి కోరికను బడయజాలని సభ్యత్వ మెందుకు? సభ్యత్వము స్థిరముగాదు. వారు చేసిన ప్రజోపకార చట్టమే కొంతవరకు శాశ్వతమై స్వర్గము నీయగలిగినది. హిందూ దేశమున కీయబడు విశ్వాసపుక్లాజు ఇంగ్లాండు దేశమున కీయబడినటువంటిది గాదా? ఏమిటి యన్యాయము.

గాంధీమహాత్ముడు (Isolation) ప్రత్యేకవసతి యిచ్చి టీకాలులేకుండా చేయమన్నాడే. తమ

ఆరోగ్యదర్శంలో టీకాలమీద వ్యాసినదానికి యీ చెప్పినదానికి అభిప్రాయభేద మేమైన వున్నదా? మరల వారివల్ల తెలిసికొనవలసి వుంటుండేమా? ఇది టీకాల వ్యతిరేక సంఘం వారి పనియా? ఈ విశ్వాసపుక్లాజు విషయం తెల్పుకోకపోతే ప్రజకు చాలా దోహదం చేసిన వారవుతున్నారు. నా కథ యింతటితో ఆపుతున్నా. సన్నింకా ప్రాసీక్యూషన్ పెట్టాలా. తరువాత కథ తరువాత మనవిచేస్తా.

## ఆరోగ్య తత్వము

పువ్వాడ పేర్రాజుగారు, ఎన్. డి. రవీంద్ర

తెలుగులో యంతవరకు వెలువడిన ఆరోగ్యశాస్త్ర విషయిక గ్రంథము లన్నియు, ఇంగ్లీషు వైద్యానుగుణముగా, ఇంగ్లీషు నైపుణ్యముతో వ్రాయబడిన గ్రంథములకు అనువాదములుగానే ఉంటూవచ్చినవి. పెద్ద బహుమతి యిచ్చి, అంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్తువారు వ్రాయించిన గ్రంథమునందుగూడ, మన దేశమునకు, మన ప్రజల ఆరోగ్యమునకు హానిని గలిగించే విషయాలు యెన్నో చేర్చబడియున్నవి.

పువ్వాడ పేర్రాజుగారు సహజమైనట్టియు, నిజమైనట్టియు, ఆరోగ్యవిధులను ఈ గ్రంథమునందు తెలియబరచుటయేగాక, రెండవభాగమున 50 రోగములను, కేవలము ఆరోగ్యవిధుల చేతనే నివారించుకొనుటను నేర్పియున్నారు.

ఇంతవరకు తెలుగులో యిట్టి ఆరోగ్యశాస్త్రము వెలువడలేదనిన అతిశయోక్తి లేదు.

వెల రు 1. మాత్రము.

వలయువారు:-

ప్రకృతి కార్యాలయ (ట్రస్టు,

బెజవాడకు వ్రాయవలెను.

## స్వీయ చరిత్ర

చివరకు తాతగారి పోరు పడజాలక, వానికి తల్లితో సహా అన్నము, పాలు అలవాటుచేయ నెంచి మే మత్యంతమగు చిక్కులు బొందుట, ఆ తిండివలన 1923 లో మా వదినగారు జబ్బుపడి 20 లంకణములుచేసి చచ్చి బ్రతుకుట, ఆజబ్బులో స్కార్కము తెలియకయున్న సమయమున స్త్రీలు కర్పూరము, ఆముదము కలిపి ఆమెకు మ్రింగించుట, దానితో నామె కమితముగా విరోచనములై మరంత బాధ సనుభవించుట, తరువాత ఆ మ్రింగిన రసపు మహాత్మ్యము వలన నామె యరికాళ్లు పొక్కిపోయి యొక అంగుళము మందముగల చర్మ మూడిపోవుట, పైగా గవడబిళ్లలు లేచుట, కండలో పువ్వులు వేయుట, వానిని మాయగొజులై బాగుచేయుట, చివరకా 1923 నవంబరు నుంచియు నామె సర్వపదార్థములు (నూనె, మత్స్య మాంసాదులు మినహాగా) జాగ్రత్తగా తినుచుండుట, పిల్లవాడు కూడ ఉడుకఁబెట్టిన చప్పడికూరలు, అన్నము, పాలు, పండ్లు ఆహారముగా తీసుకొను చుండుట, మున్నగు ననేక చిత్రపిచిత్రములు జరిగిపోయినూతన శకారంభ మైనది.

మా వదినగారు మొత్త మేడునంతర్ములు చప్పడి తినుచు జలచికిత్స చేసిరి. పిల్లవాడిప్పటికిని రెండుపూటలూ చన్నీళ్లలో శిరస్నానముఁ జేయుచు, ఉప్పు, కారము, పులుపు చేర్చి కాయగూరలతో అన్నమును పాలను జేర్చి తినుచు చిడుము, రొంప, దగ్గు, జ్వరము మున్నగు బాధలేవియు లేకుండా సుఖముగా నున్నాడు. వాడు బాగుగా చదువను వ్రాయను నావద్దనే నేర్చుకొనెను. ఎట్టి శ్లోకమై

## రామరాజ యోగిండులు

(నవంబరు సంచిక తరువాయి)

నను సరియే నాలుగుసార్లు చదివి చక్కగా వప్పగించి జ్ఞాపక ముంచుకో గలఁడు. అర్థజ్ఞానముతో బాటుజ్ఞాపకశక్తి, విషయగ్రహణము కూడ వానికి గలదు. అర్థకత్వముగా నుండుట చేతను, చప్పడితిండి కంతరాయ మేర్పడవచ్చు ననెడి భయముచేతను, సర్వాపురము మున్నగు బస్తీలకు బంపించి యింగ్లీషు మున్నగు విద్యలు జెప్పించుటకు వీలు గలుగలేదు. పైగా నీ గ్రామమున బోద్దుస్కూలు కూడ లేనందున నేనే వానికి చదువు జెప్పవలసి వచ్చినది. మా యింటికి కాపురమునకు వచ్చిన రెండు మూడు సంవత్సరములలో మా వదిన గా రాంధ్రభాష చదువను వ్రాయను నేర్చుకొనెను. మా అబ్బాయికి మాయగొజులు తమ గురువరేణ్యులగు “లక్ష్మీ నారాయణ” యోగీశ్వరుని పేరుంచిరి. వానికిప్పటికిని వచ్చినస్తువులు తినుట యనిన చాల సంతోషము. ఉప్పు, కారము, పులును, బెల్లము చేర్చిన వస్తువులను వా డెప్పుడు తిన నభిలషింపడు. అవి వాని కమిత యసహ్యముగా నుండును. వేడినీళ్లతో వాడు పుట్టిన తరువాత నేటివరకు నొక్కసారియైన స్నాన మొనర్చి యెరుగఁడు. 1936 లో వానికి కలగంపూడి నివాసులగు గాదిరాజు సోమరాజుగారి పెద్దకుమార్తె సూర్యకాంతము నిచ్చి వివాహముఁ జేసితిమి. వానిభార్య 1937 లో రజస్వలై 1938 లో కావరానికి వచ్చినది. పెండ్లి నాడుకూడ వానికి పాలు అన్నము మాత్రమే పెట్టించితిమి. మాయగొజులకువాని వివాహము నాటికి కొంచె మన్నస్థతగా నున్నందున వానికి నేనే ఉపనయనముఁ జేసి

తిని. వాని ఉపనయనము నాటికి గావలసిన బట్టలను మా శిష్యుడు హాకిం వంగరి విశ్వ నాథయోగి (మేడిచల్) వచ్చి సప్లయిచేసెను.

౧౮. ప్రకృతి వాక్చోత్సవములు.

ప్రకృతి పత్రీకాస్థాపకులగు శ్రీ నారీశెట్టి హనుమయ్య నాయుగారికిని మాకును 1919 సం॥ ౧౦ లగాయతు జాబుల ద్వారా స్నేహమే గాని యొకరి ముఖావలోకన మొకరికి గలుగ లేదు. తుదకు 1921 సం॥ ౧౦ లో మేము వ్రాసిన తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవమును పంట్టుజేయించు సందర్భములో మాయగజ్జిలును నేనును కలిసి బెజవాడ వెళ్ళితిమి. అచ్చట వారి దర్శన భాగ్యము మాకు గలుగనందున గవర్నరు పేటలో గృంథాలయ పెన్సియన్ శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య పంతులు గారి సలహాపై పడమటలంక సాధనాశ్రమము నందున్న ప్రకృతినాయుడుగారిని దర్శించితిమి. అచ్చట అవనిగడ్డ సీతారామావధూత గారి మేడలో వారాదరముగా నొసంగిన ఫలహారము లను స్వీకరించి అచ్చటనుంచి నాయుడుగారు, మేము బయలుదేరి బెజవాడకు తిరిగి వచ్చి యారాత్రి బెజవాడ డిప్యూటీ కలెక్టరు బ్రహ్మయ్య పంతులుగారి మేడపై బస చేసితిమి. శ్రీ కలెక్టరుగారు పరమ భాగవతోత్తములు. వారితో నారాత్రి కొంతసేపు సత్కాలక్షేప మొనర్చి అచ్చట నొకచోట పండుకొంటిమి. మరు దివసంబున మేము గృంథాలయ పెన్సియన్ కేతెంచి, వేంకటరమణయ్య పంతులుగారితో మాట్లాడి, తత్త్వలక్ష్మ్యార్ణవమును పింట్లు చేయుటకై శ్రీకర్లపాలెం కోడండరామయ్య పంతులుగారి కొనంగితిమి. వారు శ్రీ కుందా నరసింహ

మూర్తి, ధర్మయ్య, వెంకట్రాజు, అప్పల స్వామి గార్ల సహాయముతో (మేము త్వరగా ఆశ్రమమునకు వెళ్ళి పోదుమనెడి యుద్దేశముతో) రెండు మూడు నెలలలో పూర్తి గావలసిన అచ్చుపని నొక నెలలో పూర్తి చేసి, మమ్ము సాగ నంపిరి. మేము వేంకటరమణయ్యగారి యింటి వద్దనే బస చేసి ఆ నెల దినములు అచ్చటనే యుంటిమి. వేంకటరమణయ్య పంతులు గారి తల్లి మంగమ్మగారు మాకు ప్రీతినినమును వారి దొడ్లో కాచిన పొట్ల కాయలు, దొండకాయలు తెచ్చి యిచ్చుచుండిరి. అవి గాక ఆవిధి బ్రాహ్మణ స్త్రీలు కొందరు మాకప్పుడప్పుడు, కొబ్బరి కాయలు గుమ్మడి కాయలు అరటిపండ్లు మున్నగునవి తెచ్చి యొసంగు చుండిరి. మేము శనగలు నానబెట్టుకొని దినమునకు రెండు పర్యాయములు ఆఫలములతో సహా ఫలహారము జేయుచుంటిమి. అక్కడనున్న సమయముననే మొట్టమొదట శ్రీపుచ్చా వేంకట్రామయ్యశర్మ గారి దర్శనభాగ్యముగూడ మాకబ్బినది. కన్న బిడ్డలవూదిరిగా మమ్ము భావించి మంగమ్మగారానెల దినములు మమ్ము గాపాడిరి. మేము బెజవాడలో శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య శర్మగారి కెప్పుడు కంటబడితిమో అప్పుడే మాకును శ్రీ వారికిని తరుగని, తిరుగని, విరుగని మైత్రి నాపరాత్మరుడు గల్గించి నాడు. అప్పటికి వారు రచించిన తొట్టి వైద్యము, సూర్యకీరణ చికిత్స, మలబద్ధము, మున్నగు గృంథములు మాకు బహుకృత మొనరించిరి. వారికి మేము వ్రాసిన “అనుభవనంద” మను వ్రాత బుక్కును జూపితిమి.

దానిని జూచి వారు పరమానంద భరితులై “దంతలూరు అగ్రహారమున నెలకొల్పిన ప్రకృతి నికేతనమున దానిని ప్రకటించు మనియు, కొంత ప్రతిఫల మొసంగెదమనియు కోరిరి. అందుకు మేమియ్యకొనక, ఆర్యా! దీనిని శ్రీ నారకైక్తి హనుమయ్య నాయ్దు గారి ప్రోత్సాహము వలన వ్యాసేతిమి. కావున వారికి దీని సుచితముగా నొసంగఁ దలంచితిమి. అందువలన తమ కీడుజాలమని చెప్పితిమి. అందుకు శ్రీవా రంతకంటె మెచ్చుగా సంతసించిరి. దానిని ప్రకృతి కొనంగితిమి. నాయ్దుగారా బుక్కును 1921 ఆక్టోబరులో ప్రారంభించి, 1922 ఆగష్టులో నెలలచారీగా ప్రకృతిలో ప్రకటించి ముగించిరి. శ్రీ వెంకట్రామయ్య శర్మగారు, తదుపరి కొంత కాలమునకు తమ గ్రంథమాల సహితముగా ప్రకృతి పత్రికలో కలిసిపోయి దాని కథపతులైరి. కాని అనుభవానందముపై నున్న ప్రేమ వారిని విడిచిపెట్టినది గాదు. అందు వలన దానిని 1932 లో తిరుగ పునర్ముద్రణ మొనరించి ఆంధ్రలోకమున కొనంగి శాశ్వత పఠిచిరి. మేము దానియందు, 1 గజాయ 2 త్రాగుడు 3 పొగాకు 4 వ్యభిచారము 5 కృత్రిమాహరవిహరములు 6 సహజాహర విహరములు 7 నాగరికత 8 జ్ఞానము 9 హఠ యోగము 10 రాజయోగము 11 అహింస 12 భగవంతుఁడు నను అధ్యాయములు వ్యాసీతిమి.

మరల కొంతకాలమునకు ప్రకృతినాయుడు గారు ప్రకృతి ఆఫీసుకు స్వంత భవనమును కొని, అందు గృహప్రవేశమునకు మా కాహ్వాన ముపిరి. మేము కొన్ని యిబ్బందుల వలన

వెళ్ళజాలక పోయితిమి. తరువాత 1923 ఆగష్టులో ప్రకృతి వార్షికోత్సవమునకు మరిల జాబంపిరి. అప్పటిద్దరు శిష్యులతో గలిసి మాయగ్రామమును సేనును బయలుదేరి, మా తల్లి దండ్రుల సంతకముకు మా తమ్ముని నియమించి బెజవాడ వెళ్ళి అచ్చట సభావిషయములు తిలకించి, మా యనుభవమును గూర్చి ఆ సభలో సువన్యసించి, వా రొనంగిన ప్రకృతి విందులో సమితముగా భక్షించి, ఆ భక్షించిన పదార్థమంతయు రహితుకాల్య పరము చేసి మరల నాయ్దుగారి నడిగి అరటిపండ్లు తీసుకొని తిని, శ్రీ తూనుగుంట్ల రామస్వామి గుప్త బి.యే. బి.యే.గారి కోరికపై వారి యింటికి పోయి, కొంత సేవచల యిష్టాగోష్ఠిగా ముచ్చటించి, అచ్చటనుంచి తిరిగి వచ్చి, మాయాశ్రమంబునకు రా బ్రయత్నించుచుండగా మాతో శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యశర్మగారిట్లు సెలవిచ్చిరి.

‘అయ్యా! మీరు ప్రస్తుతము ఆశ్రమంబునకు తిరిగి వెళ్ళక, గుంటూరుజిల్లా రేపల్లె తాలూకా మంతెనవారి చాలెములో మంతెన కృష్ణరాజుగారు నొక సితివంతుఁడగు క్షత్రియోత్తముడు గలఁడు. ఆతఁడు తమ దర్శన మపేక్షించి, కార్యభారములవల్ల సఫలకృత మనోరథుడు గానేరకపోయెను. ఇప్పుట్టున మీరు వానికి దర్శన మివ్వక తప్పదని మరిమరి చెప్పిరి. అట్లు ప్రేమపూర్వకముగాఁ జెప్ప మిత్రోత్తముయొక్క యానతి సతికృతింపఁ జాలక, ప్రకృతినాయుడుగారు, జ్ఞానాంబుగారు, వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు మున్నగు స్నేహబృందమువద్ద శలవు దీనుకొని శిష్య సమేతులమై రైలెక్కి మంగళగిరిలో దిగి

పానకాల స్వసీంహ స్వామి వారి యాలయము, గుహలు, లోతుమాతులు, తిలకించి తదుపరి యా స్వామివారి నూశేగించు ప్రాచీన రథంబును గాంచి, యందు కర్కశై చిత్రించిన విగ్రహరచనకు విస్మయచిత్తుల మైపోతిమి. అప్పుడు నా కొక దుర్బుద్ధి కూడ జనించినది. అనగా ఆ రథముపై చెక్కిన విగ్రహములయం దొక దానిని పెకలించి తీసుకొని పోవలెననియే ! అంతపని జేయుటకు మన స్పంగీకరించునా ? ఆహా ! వాని నే చిత్రికారుడు సృజించెనో గదా ! అవి చెత్తస్వ సహితముగా నున్నట్లుండెను. మాకునుకొంత విగ్రహపు పని తెలుసును గావు వానిని విడిచి పెట్టి వెళ్ళజాలక నా మనస్సు పంకిల్పించినది. చివర కెల్లముసన పోక శవ్యక మా శిష్యుల సచ్చటనుంచి, తీసికొని కాలి నడకను మే మిద్దరమును బయలుదేరి పెదవడ్ల పూడి పోయి కైలుకొత్తక నీర్మిలించుచు, నారింజఫలంబులు కొని తిని ఆ స్త్రీమనులో నొక వోట కూర్చుంటిమి.

అచ్చటి కొక యెఱుకలవాడు వచ్చి మమ్మును మాగడ్డములను జూచి గంజాయి సాధువులను కొని తపవద్దనున్న బసవ పత్రిని దీసి మాకుం జూపి దీనిని పట్టు తయారు జేయుడు. మన మందరము ఖులాసాగా నేనింపవచ్చును. అని తొందరజేయుట కారంభించెను. మా కది యలవాటులే దని యెన్ని విధముల చెప్పినను వాడు నేగించుట మానక, “గంజాయి పీల్చక పోయినచో నా వేష మేల?”నని మమ్మెగతాళి జేసి, విసువుకొనుచు లేచిపోయెను. పాపము! వానికన్ని తెలివితేటలుగలవు గాని పట్టు జేసుకొను తెలివి లేక పోయినది. మమ్ము వాడు

విడిచిపెట్టి వెళ్ళుట మాకొక వరప్రసాదముగా దోచి చాల సంతసించితిమి. ఇంతలో స్త్రీలు వచ్చి మమ్ము తెనాలి తీసుకొనిపోయినది. స్త్రీలు లోనుండి కాలుక్కింద బెట్టునకి కనుచీకటి బడుచుండెను మాకు ఎట్లు పోవలయునో దారి తెలియక పదుగురితో గలిసి యొకకోవను బడి వెళ్ళుచుంటిమి. అప్పుడొక స్వక్తి మెనుకభాగ మునుంచి నాభుజముపై చేయివేసెను. వారిని తిగి చూచితిమి. వారెవరు! మన పుచ్చా వేంకటాచార్యు శర్మగారే! వారికిని దంత లూరు పోవుట కదయే మార్గము. కావున మేము వచ్చిన బండ్లలో వారును వచ్చి తెనాలి లో దిగిరి. అంతట వాగు మమ్ము పడవల కాలవవద్దకు వెంటబెట్టుకొని వెళ్లి, అచ్చట సిద్ధమగానున్న గవాదారి పడవలో మమ్మెక్కించి, వారు తన సహజ దంతిమలయన దంశలూరు దయచేసిరి. మేమా పడవలో తెల్లవారేవఱకు బాగరణముజేసి, సూర్యోదయమునకు పట్టలవాస పాలెము లాకువచ్చి దిగి నిశ్చలర్ములు తీర్చుకొని, ఆ కాలవలో ప్రాళక కాల స్నాన సంధ్యాద్యసాష్టానమును నిర్వర్తించుకొనుచుంటిమి.

ఆ గ్రామములో క్షత్రియులు గలరు. వారు మేము స్నానము జేయుచున్న కాలవలాకు వద్దకు వచ్చి మమ్ము జూచి మాకులనిర్ధారణ జేయజాలక పలుకరింపవలెరి. తదుపరి వారొక నైశ్యశిరోమణిని బిలిచి యతనిని మా వద్దకు బంపించి మావిషయము తెలుసుకొని సకారముగా మమ్ము ఆ గ్రామమునకు తోడ్కొని పోయి, క్షత్రియోచిత సుర్యాదలతో పూజించిరి. మాకచ్చట ఫలహారము సకేర్పాటుజేసి, పలురకములగు పండ్లునగిరి.

మేము వానిని భక్షించి, వాటితో సత్కారము చేప మొనరించుచున్న తరి, మంతెనవారి పాలెం (సిరిపూడి) నుంచి శ్రీమంతెన కృష్ణం రాజుగారి సోదరులు దయచేసి పిట్టలవానిపాలెం వాటితో జెప్పి మ మృత్యువే వారిగ్రామమునకు పిలుచుకొని పోయిరి. మేమాగ్రామములోనుండి భాగవతోత్తముడగు మంతెన యెరి వెంకటాక్షి గారింట సౌఖ్యముగా బస చేసితిమి. తదుపరి నడచిన కథముందు ప్రకరణమున చెలువ నెంచియుక్కడ విరమించితిని.

అమీద జరిగిన ప్రతిపక్షపాతి వార్షికోత్సవములకు మా కాహ్వానములు వచ్చుచున్నను, వానికి మేము పోజాలక పోతిమి. తుదకు 1927 లో శ్రీబొల్ల ప్రగడ సుందర గోపాలరావు పంతులు గారు రాజసుహృద్యవరమున జరిపించిన ప్రకృతి మహాసభలో నువ్వసంపగల భాగ్యము మా కిచ్చినది. 1928, 29, 30 సంవత్సరములలో జరిగిన వార్షికోత్సవములకెల్ల మా యగ్రిజానికి, అగ్రాసనాధిపత్యము స్వీకరింప వలసినదిగా కోరి శ్రీ నారికెట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారు, జూబులు వ్రాయుచునే యుండిరి. బొల్లారములో జరిగిన సభకు రావలయునని శ్రీ బాద దుర్గయ్యగారు కూడా మాకు జూబు వ్రాసిరి. గాని మాయింట వృద్ధులగు మాజననీజనకులకు రోగములు సంప్రప్తించుట నల్లను, 1930లో మాతండ్రిగారును తమ్ముడును విగతజీవులగుటవల్లను మేమందేసభకును వెళ్ళజాలకపోతిమి. తుదకు ప్రకృతి నాయుడుగారి పరమప్రేమ పూరితముగు నాహ్వానమును తోసిపుచ్చజాలక 1931 ఆగష్టులో అమలా పురవరంబున జరిగిన 12 వ ప్రకృతి వార్షికోత్సవమునకు మా యగ్రిజ లభ్యులు లైరి.

తదుపరి అచ్చట సమావేశమున శ్రీ మాగంటి గణపతిరావు నాయుడుగారు, (తహశీల్ దారు) చ. కామేశ్వరరావుగారు, (సబ్ డివిజనల్ ఆఫీసర్) కొర్ల పాటి వీరాస్వామి నాయుడుగారు, (భిషగాజు) గూడా సత్యహరిశ్చంద్రుడుగారు, (వకీలు) ఉ. దేవన్నగారు, (వకీలు) దువ్వూరి వేంకటేశ్వర్లుగారు, అయ్యునికి వేంకటరమణయ్యగారు, బొమ్మం|| గోపాలరావుగారు, వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, పుచ్చా వెంకట్రాయయ్యగారు, నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, గాదిరాజు సత్యనారాయణరాజుగారు, జాన శంకరయ్యగారు, లక్ష్మీశేష్టి పట్టెయ్యశర్మగారు, అయ్యగారి సుబ్బారాయుడుగారు, వంగరి విశ్వనాథయోగి (మేడిపల్), అరిగల జగన్నాథరావు నాయుడుగారు మున్నగు సుప్రసిద్ధుల సమక్షమున నేదో యొకరితిగా నువ్వసించితిమి. మాయందలి విశేషము లేకున్నను మాకింగ్లిషు రాకున్నను, తెలుగులో పండితులము గాకున్నను మా యువన్యాసమును విని సభ్యులెల్ల రమితానంద మందిరి. అమలాపురంవద్ద పడవలకాలువలో నిరాధారముగా చేసి, వస్త్రీకర్మను చూపించితిమి. తరువాత అరిగల జగన్నాథరావు నాయుడుగారి జగన్నాథాశ్రమమున కేగి వారొంగిన ఫలపుష్పములను స్వీకరించితిమి. ఆసభ రెండు దినములు జరిగినది. ఆఖరు దినమున మా ఫోటో నెత్తిరి. మూడవ దినమున బయలుదేరి ఆశ్రమంబునకు చేరితిమి. అరిగల జగన్నాథరావుగారే ఆ సభను బెజవాడనుంచి ఆహ్వానించి తృప్తిగా జరిపించిరి.

తరువాత 1932 జూలై 6, 7 తేదీలలో రాజమండ్రి చేపరుమిల్లులో గూడిన లఖలభారత ప్రకృతి సమావేశమునకు, దువ్వూరి రామ

కృష్ణారావుగారు, బొల్లపర్తిగడ సుందరగోపాల  
రావుగారు, నారిశెట్టి హనుమయ్య నాయుడు  
గారు, న్యాయతి సుబ్బారావు పంతులుగారు,  
మా కావ్యసముల సంఘి. రామకృష్ణారావు  
గారు వెంట వెంటనే మాయందలి మహా  
ప్రేమతో, మీరు రానిచో సభకు వెలితి  
గలుగు ననియు, ఒక గంట మీ రా సభలో  
నుండిన మా కంటియే చాలుననియు, తప్పక  
యెంతపనియున్నను మీదీక్ష కెట్టిభంగము  
వాటిల్లినను మరియెట్టి యాటంకము గలిగినను  
ఒక్కవాటి సభకైన వచ్చితిరవలయు ననియు,  
మీరాకకై పలువురు నిరీక్షించు చున్నా  
రనియు వాసిన మూడు జాబులంగీని,  
రాజమండ్రి పోవుటకు నిశ్చయించుకొంటిమి.  
1932 లో వచ్చిన ఘోర సంధర్మములో  
ప్రతివారికి, మునిసిపాలిటీవారు బలవంత  
ముగా కలరాయంజెక్షనులు చేయించుచున్నా  
రనడి. మరణవార్తను విని, కొంత విచారించి,  
తప్పక యుజ్జెక్షనుచేసి తీరుదు రనడి యాశీ  
వర్తమానము, సర్పాపురములో తెలిసినచో  
తిరిగి ఆశ్రమమునకు పోవచ్చునని, నిశ్చ  
యించుకొని సర్పాపురం పోయి, ఆ కాల్యలో  
స్నానాదికర్మలు నిర్వర్తించుకొని, దైవము  
మీద భారము వైచి, బెడబెడరి చూచుచు  
రైలుకు వెళ్ళుచుండ, నా తోవలో మాకు  
చిరపరిచితులగు కలెక్టర్ రాఫీసులోని క్లర్కుగా  
రొకరు సమావేశమైరి. వారితో, బాబూ !  
టీకాలు మందులు, యంజెక్షనులు, దగ్ధపదా  
ర్థములు, మున్నగువాని విషములు మా  
రక్తగత మైనచో మాకు తప్పక మరణముకలిగి  
తీరునని మా యథార్థ యవస్థను వారితో  
జెప్పకొంటిమి. వారా మాటలు విని స్వామీ!

మీ రెంతమాత్రము ఝడియవలసిన పనిలేదు.  
మీబోటి సహజాహులకు టీకాలు వేయ  
రనియు, ఆ డాక్టర్లు మాత్రము బుద్ధి లేని పశు  
ప్రాయులు గారనియు, ఆవిషయములో మీ  
కేమియు భయము లేదనియు, మీరు సుఖ  
ముగా వెళ్లి రావచ్చుననియు, దైర్యము  
చెప్పిరి.

మాకే బాపతు మందులైనను సరియే రక్తము  
లోగాని, కోశములో గాని ప్రవేశించినచో  
పాము విషముతో సరిసమానమగు పని  
జేయును. మేము మాపాదములను మోకాలి  
లోతు ఉప్పనీటిలో తడిపినచో నోటివెంట  
పది దినములవఱకు ఆ యుప్పు వెలువరించు  
చునే యుండును. గావున, మేము మందుల  
కట్లు ఝడియుచుంటి మనియు, మరియు  
నాయుర్వేదము, యూనాని వైద్యములలో  
మా కమితమగు పరిశ్రమ గలదనియు, నా  
గుమాస్తాగారితో జెప్పి రై లెక్కి నిర్భీతిగా  
రాజమండ్రిలో దిగితిమి. పాపము! మమ్మెవ్వ  
రును పలుకరించలేదు. తోవలో భీమవరం  
జంక్షనులో బందరు నివాసులగు పాలపర్తి  
ఆంజనేయులుగాగు వచ్చి మా బండిలో బ్రవే  
శించిరి. వారిని జూచి మేము మరింత దైర్య  
మును బొందితిమి.

రాజమండ్రిలో జూలై, 6,7 తేదీలలో జరిగిన  
ప్రకృతి సభలలో సభాధ్యక్షులుగ దేశోద్ధారక  
కాశీనాథుని నాకేశ్వరరావు పంతులుగారి  
కోరికపై ఆసన, ప్రాణాయామ బంధము  
దాదాకర్మలు, దేహమునందలి రక్తగమనము  
మున్నగు హఠయోగ క్రియలు సభలో  
మా యగ్గజులును, నేనును ప్రదర్శించి  
తిమి. అందు కాంధర్భీష్ణ న్యాయతి సుబ్బా

రావు పంతులుగారు, బాణిష్టరు కందుల వీర రాఘవస్వామి నాయుడుగారు, దువ్వూరి వీర భద్రయ్యగారు, బుద్ధరాజు వేంకట రాఘవ రాజుగారు, (అడ్వకేటు కాకినాడ) మున్నగు ముఖ్యుల మున్నన లండన్, నాగేశ్వరరావు గారి వల్ల ఆశ్రమంబునకు భారతి, ఆంధ్ర దినపత్రికల సుచితముగా పొంది, ఏలూరు తాలూకా పెడపాడు వా నవ్యులగు నూ శిష్యుడు గార పాటి కోటిలింగంచౌదో, వారిత్తల్లి రత్నమ్మ మున్నగు భక్తులవద్ద శైలవు దీసికొని, వారు స్వదేశ ప్రదర్శన కాలములో కొని యొసంగిన నార జంభానాలను స్వీకరించి 8వ తేదీని బయలుదేరి మాకు బెల్జియములోని శిష్య రత్నమ్మలను సగు చింతిపట్ల సుబ్బారావు జాన శంకరయ్య మున్నగువారితో బయలుదేరి సుఖముగా ఆశ్రమంబునకు వచ్చితిమి. మే మచ్చటికి వెళ్లినందుకు శ్రీ దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు అపరిమితానంద భరితులైరి. అరణిపండ్లు, కొబ్బరిబొండాలు, అనాస పండ్లు, మామిడిపండ్లు, అల్లనేరేడిపండ్లు, పనస తొనలు, ఖర్బూరి, దోస మున్నగు ఫలములను మా కచ్చట సప్లయజేసిరి. మతి జ్ఞానాంబా

సోదరికూడ నా సభలో ఫలహార విషయమై చాల తోడ్పడి పనిజేసిరి.

ఇదివఱకు మేము 1926 డిశంబరులో బుద్ధరాజు వేంకటపతి రాయగారి అధ్యక్షతపై గూడిన అఖిలాంధ్రక్షత్రియ మహాసభకు శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణారాజు (రిటైర్డ్ డిప్టీ కలెక్టరు)గారు ఆహ్వానించగా రాజమహేంద్రవరము వెళ్లి అచ్చట పలువురు మిత్రులతో సంప్రదించి వచ్చితిమి. పలుచోట్లనుంచి అనేక సభలకు రావలయునని మాకెన్ని యో ఆహ్వానములు వచ్చుచుండును. కాని మేము మా యోగ విఘ్నమునకు ఝడిసి అందు కొన్ని సభలకు పోజాలకుంటిమి. తర్వాత 1934 లో తేల పోలు గ్రామంబునకు ఆరుమళ్ల సుబ్బారెడ్డి గారి యాహ్వానముపై వారిచే నిర్వహితమగు వేమనాశ్రమ ప్రవేశోత్సవమున కేగితిమి. 1931 లో అమృతలూరు మా శిష్యకోటిచే నాహ్వానింపబడి పది పండ్లొందు ననంబు లచ్చట నిలిచితిమి. ఆ విషయమెల్ల మరియొక ప్రకరణంబున తెలుప నెంచి యిచ్చట విరమించితిని.

మొదటిభాగము ముగిసినది.

## శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, శేవలై తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషన్లు, ఇంజక్షన్లుతో నిమిత్తములేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, త్వర, మూర్ఛలు, ఓచ్చి, నపుంసకత్వము, కంఠాస్త్యము మరియు సుఖ వ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసికము లగు దుష్కారము నివారంప బడును. మరియు నూలజీవాలు సన్నని వారుగను, దుర్బల శరీరులు బలిష్ఠులగును, అందవికారులు సౌందర్య వంతులగును చేయబడుదురు.

వీడలకుమాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వినయము కోరుపారు 0-2-0 పోస్టుచెక్కులు పంపించిన చికిత్సాలయ నివేదిక పంపబడును.



# ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ

8 వ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము  
దొడ్డిపల్లె (పశ్చిమగోదావరి జిల్లా)

1940 సం॥ రం యేప్రియల్ 1 వ తేదీనుండి 21 వ తేదీవరకు

శ్రీయుత చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణకింద జరుగును.

శిబిరనిర్వాహకులు వండిని యాహారమును ఉచితముగా నిత్తురు. కాని విద్యార్థులందరూ అవసరమైన యెడల తమ ఆహారవ్యయములను భరించుటకు సిద్ధమయ్యే రావలెను.

ఈ సంవత్సరము ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ, వారిచే ప్రతిసంవత్సరము నిర్వహింపబడు శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక', 'ప్రకృతి శైద్యచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తిరిలియతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివరిదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి శైద్యచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును: శిబిరవిషయక సమాచారములన్నియు ప్రకృతిపత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయవారందరూ ప్రకృతిపత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిజ్జీత గ్రంథములన్నియు చదివి యుండవలెను. శిబిరకాలమున ఆధ్యాత్మికములచేయుచు శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలయును. శిబిరవాసులందరూ వండిని పదార్థములనే తినవలయును. పరీక్షలకు వచ్చు వారందరూ స్వాల్మశైవల తరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలయును. బాతి, మత, కుల, లింగభేదములతో నిమిత్తము లేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రావలయు.

దరఖాస్తులు : 1940 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి ఆఖరు లోపుగా బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరువట్లు పంపవలెను. ముక్కుందు చేసిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ ఆహుకాల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు : రాము సహజజీవనమునకు తగినన్ని సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు త్రాగుటకు గాజు, పింగానీ మట్టిపాత్రలను మాత్రమే తెచ్చుకొనవలెను.

పరిశయగ్రంథములు—(1) ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు:— ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్వము, ప్రకృతి శైద్యమునందు 24 పాఠములు. జ్వరచికిత్స, అక్షుజలచికిత్స, నైసిక జలచికిత్స, స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు, ఆహార చికిత్స, న్యూక్లియోజిక్ చికిత్స, వర్ణశైద్య మంజరి, పచ్చితిండిలని పుయోజనములు, ఆహారము 1, 2 భాగములు, శుక్లవర్ణము, తొట్టివైద్యము. (2) ప్రకృతి శైద్యచార్య పరీక్షకు:— తొట్టివైద్యము, ప్రాథమిక భాగములు, సునిశితవైద్యము నందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సాస్థానము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగాభ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17, 18 వ సంపుటములలోని జల చికిత్సా విధానమును పేరుగల వ్యాసములు.

ఈ పుస్తకములు ప్రకృతి ఆఫీసులో దొరుకును. ప్రాగ్రంథముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలు జరుగును. నూటికి 40 మార్కులకు తక్కువ లేకుండా వచ్చిన వారినే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింప వలసిన విషయములు:—1. రిజైక్షన్ పోస్టల్ పంపనిదే జవాబు లీయబడవు. 2. శిబిర విషయములను గూర్చిన వివరములు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింప బడుచుండును. 3. 'ప్రకృతి చందాదారుడు; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివిరి; శిబిర నియమముల పాలించెదను' అని దరఖాస్తులో వ్రాసినవారే చేర్చుకొన బడుదురు.

ఇ ట్లు .

బె జ వా డ ,  
20-11-39.

అయ్యకి వేంకట రమణయ్య  
వ్యవస్థాపకుడు

# ఆ రో గ్య త త్త్వ ము

వ్ర వ్వా డ వే రా జ  
( నవంబరు సంచిక తరువాయి )

అట్లుగాని నాడు యీ రోగములకు మందులు లేవు. ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు తాత్కాలికోపశాంతి నిచ్చుచేగాని శాశ్వత సుఖము నివ్వజాలవు. అంతేగాక ఇట్టి వైద్యమువలన రోగము మరింత ఘనీభవించి వీనికి తోడు, కుష్టు, త్వర మొదలగు వానికీకూడ దారి తీయును. చాలామంది రోగులుందు ప్రజేశములందు ఒక రిని దాచి యొకగు తనతోపాటు బాధపడువారు మరి కొందరు గలరుగదా యని తృప్తిజెందుచున్నారు. వంశపారంపర్య సంతాపము చెడునని వీరికి తెలియ నందున ఇట్టి తృప్తిని జెందుచున్నారు. వైద్యులనే వలకు జీవనోపాధిగా నన్న యీ రోగములు కూడని వని రోగులపై వైద్యులు బోధించు ప్రక్రియ వైద్యుడు చెప్పినను రోగులకు ఘటనందుండెడి శరీరసమృద్ధిము వలనను వైద్యులు గలగి జేయు సదుపాయమెభోజనాదుల వలనను ప్రకృతి వైశ్యుల సమృద్ధి. డబ్బు ఖర్చు లేని ప్రకృతి వైద్యమునందు లక్ష్య ముంచు. రుచుల విడచి స్వాభావికాహర లగుటకు భయపడి రోగముతో బాధపడుచురేగాని ప్రకృతి యాహరమందలి సుఖము ను గనిపెట్టి గోరరు. ఇట్లరోగులలో నెవ్వరైనను బాగుపడ గోరు నెడల చికిత్స లేకపో లేదనియు ప్రకృతి మాత తన యజ్జల సుల్లంఘించిన వ రిని నిరాశ్రియముతో నెట్లు శీఘ్రమునో అంత దయతో తన యజ్జల పాలింప బూని పశ్చాత్తాపతత్తు లగు వారిని తీయించి కరుణించు ననియు నిశ్చయముగ ప్రచురింప గలము.

రోగారంభమునందే ప్రకృతిచికిత్సలోనికి మంలిన యొడల కొద్దికాలమునకే గుణమిచ్చును. పూర్తిగా అంత రించును. అట్లుగాక రగ, విష పాషణాదుల మింగి, ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనుల బొంది రోగమును ఘనీభ వింప జేసుకొని మందులవలన బ్రయోజనము గానక యీ చికిత్స నారంభించిన యొడల బ్రజికి యున్నంత కాలమును స్వాభావికాహరము దినుచుండుటయు కొన్ని సంవత్సరముల వరకు చికిత్స చేసుకొనుటయు తప్పదు. కొందరు రోగులకు చికిత్సారంభము నాటి కుండు రూపముతోనే అగి, ఇకవృద్ధిగాని, జ్వరనూ, పాపు మొదలగు బాధలుగాని యుండవు చాలామందికి పూర్తియగు గుణము నిచ్చును. మామూలు చికిత్స కంటే వీరికిని వేరులేదు. కటిలింగస్నానములు గాక రోజున కొకసారి రోగ మున్న తావులకు ఆవిరిబట్టి పూలకు నిశ్చయము డబ్బులతో భారబట్టి నిశ్చ

బోయుచుండవలెను, పిలైనపుడెల్ల మట్టికట్లు గట్టుచుండ వలెను. వారమునకు రెండు ఆవిరిస్నానములును, రెండు ఆతప స్నానములును శరీరమంతకును యిచ్చుచుండ వలెను. పచ్చిరిండి తినిన త్వరలో పూర్ణారోగ్యము గల్గును పచ్చిరిండియనిన ఏకాలముం దే ప్రజేశమునందే కూరకాయలును ఫలములునులభించునోవానినిజీర్ణశక్తి నను సరించి తీసుట, ధాన్యమేలును, పప్పుదినుసులను కొంతకాలము వదలవలెను, అంతఓసిక లేనివారు ఉప్పు, కారములు, పొగుపులు, వాసనద్రవ్యములైన మెంతులు, ఆవాల, ఇంగువ, మొదలగునవియు వదలి కొంచెము నీటితో ఆ నీ రిగురు వరకు ఉడికిన కూరగాయలు, దుంపలును, రసయుతమైన పప్పును, గోధుమరొట్టెగాని, జావగాని రెండుపూటలు మాత్రము దినుచు మధ్యమధ్య పానముల విడువవలెను. అద్యంతములు పనికిరావు, పాలు పచ్చివికూడ పనికిరావు. ఇంతవరకు శరీరమందు జీరి యున్న రోగి పదార్థమంతయు జీర్ణశక్తిమలోనికి జీరి బహిష్కరించ బడువరకును బహు స్వల్పాహారమే సరిపోవుచుండును, గాన అతి లేదనియు, శరీరము శుష్కించు చున్నదనియు, బరువు తగ్గుచున్నదనియు విచారింప నవసరములేదు. పూర్తిగా దుష్టపదార్థము నశించినపిమ్మట మామూలు ఆకలి వచ్చును.

## ౩౮ దగ్గు, ఉబ్బనము, మేఘరంజి, క్షయ మొదలగు వ్యాసాచయ వ్యాధులు

వ్యాసాచయవ్యాధులు నూటికి 75 గురికి గలుగుచున్నవి. ఈ వ్యాధులకు అంత్యదశయందు మందుల వైద్యమునం దింతవరకు పూర్తిగా గుదుర్చు సాధనములు లేవు. ప్రారంభ దశయందు చేయు చికిత్సల వలనను, రసనివ పాషణాదుల వలనను, ఇంజక్షనుల వలనను క్రమముగ అంత్యదశలోనికి లాగుకొనిపచ్చి చివరకు రోగియొక్క అర్థప్రాణములు లాగుకొనిగాని వైద్యు లి రోగుల విడువరు. మందులు లేవని జెప్పినను ఆ వైద్యులనే రోగు బాళించుచెదరు గాని అతి సులభముగ గుదురు ప్రకృతి వైద్యమును ప్రారంభ దశయందు జేయ నిచ్చ గించరు ఏ రోగ మైనను మొదటనే తీవ్రదశలోనికి రాదు. అసాధ్య దశలోనికి వచ్చుటకు కొన్నిసంవత్సరములు పట్టును. అంతకాల ముపేక్షచేయక ప్రారంభ దశయందు శుభశమన స్నానముల చేయుచు ప్రకృతి యాహరమునకు మరలిన యొడల మొలకును గిల్లితేనే నట్లు నశించగలదు. అట్లుగాక త్వరవ్యాధిలోనికి వచ్చు

నరకు మందుల మింగి వైద్యులు తమవల్లగాదని విడచిన పిమ్మట తొట్టివైద్యము చేయుటకు పొరంభించినవారు కూడ జీవితాశ గలిగినది మొదలు పృథ్వీ నీడమైన యాహారమును వదిలి కొంచెము ఉప్పు చేర్చుకొందుమనియు, కొంచెము బాగుపు కావలెననియు చెప్పటయు రహస్యముగ తినుటయు మొదలిడుటచే పూర్తిగా నిమగ్నించుట దుర్లభ మగును. వైద్యునితో ఆబద్ధము చెప్పవచ్చును గాని పృథ్వీ మాతను మోస పుచ్చలేదు. శ్వాసాశయ వ్యాధులందు ఉప్పు బొత్తిగా పనికిరాదు. గోధుమ యాహారము తినుట మేలు. రస యుతమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగు ఫలములను విశేషముగ వాడుటచే దాహ మణచవలెను. జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడినగాని యిట్టి రోగములు అంత్యదశ లోనికి రావు. శ్మయ రోగమునందు అంతరించియుములను దహింపజేయు వేడి యుండును. ఈ దహింపును మాన్పవలెనని రోగికి బలము గలిగి రోగమును ఎదుర్కొన జేయవలెననియు, బలమునుగలిగించు టానిక్ లును, లేలికగా జీర్ణమగునని విశేష మందు తయారైన ఆహారములును, మాంససారములు, గుర్రము మొదలగు నవియు, తినిపించెదరు. ఇంతవరకే చెడియున్న జీర్ణకోశ మీ పదార్థములను జీర్ణము చేయలేకపోవుటయే గాక రోగప్రయత్నముల నెదుర్కొను శక్తిలేక రోగిని త్వరలో కడలేస్తును. అన్యపదార్థ విమోచన మగువరకు ఆహారముతో నిమిత్తము లేదు. శ్మయ రోగమునందు నిపులు లగు పృథ్వీ వైద్యుల సలహాతో లంకణముల జేయించుటయు, ఉపశమన స్నానములను రాత్రింబగళ్లు శరీర మందలి తాపము వదలువరకు ఆరఘుంటకింటి ఎక్కువకాలము చొప్పున పెక్కుసారులు చేయించవలసి యుండును. జ్వరము, తాపము వదిలి జీవితాశ గలిగిన పిదప ఆహారము నివ్వవచ్చును. మొదటి రోజులలో కొబ్బరితాయలొని గోరు మిఠకడయు, నారింజ తాయయు నిమ్మలవలన కూడ అపాయము లేదు. లంకణములు గట్టుటకు సలహా నిచ్చు పృథ్వీవైద్యులు దొరకనపుడు ఇట్టి తేలిక యాహారముతో నడుపవలెను. రోగి కోరనిచే ఆహార మివ్వరాదు. పొరంభిదశయందైనను శ్వాసాశయరోగులకు ఉప్పు పనికిరాదు. ఉప్పు కొంచెము వాడుచున్నను బాగుపడినవారు గలరుగాని అట్టి వారికి పూర్తిగా స్వస్థత గలుగదు. శ్వాసాశయ రోగులు, కుడ్డురోగులవలె బ్రతికియున్నంత కాలమును

పృథ్వీ ననుసరించీయే బ్రతుకవలెనుగాని ఇతరజనుల వాచి తాము కూడ వారివలె తిని తిరుగవలెను భ్రమ పెట్టుకొనకూడదు. లంకణములు గట్టినపుడు మొదటి రోజులలో నీరస మెక్కువగా నుండును. నాడి ఊడించును. ఎట్లున్నను, నిమ్మతాయ పిండిన నీటి తప్ప యితర యాహారము నివ్వకూడదు. తరుదు తొట్టిన్నాన ములవలన శ్లేష్మము జీర్ణకోశములోనికి దిగి కృమిముగా కుట్రపడదని భయ్యవలె రోగియొక్క జీర్ణశక్తి బాగు పడును. తరుచు అతిపన్నానములచే చెమట పట్టించుచుండవలెను. చికిత్సానిధాన మంతయు ఒక టే యగుటచే తిరిగి వచ్చులేదు.

### ౩౯ నేత్రవ్యాధులు

నేత్రవ్యాధులు పుష్కభారముచే గలుగుచుండును. ఈ వ్యాధులకూడ జీర్ణకోశము చెడిన గాని గలుగవు. నేత్ర రోగములకు పర్యవసాని లేదుననినరాదు. కన్ను లేనిది ప్రపంచకమే లేదుగాన యీ వ్యాధులందు పనికి మాలిన పృథ్వీ వైద్యుడును యిచ్చినమందులను, కాటుకిలను పెట్టుకొనరాదు. అపరేషనువలన కూడ నష్టమే తలస్థించునుగాన ఎట్టి నేత్రరోగమైనను పొరంభిదశ యందుండగ నే యుపశమన స్నానములు పొరంభించి అవిదాహిత్యమును జేయవలెను. కొద్ది కాలములోనే తప్పుక ఆపరేషను చేసిన నేత్రమునకింటి ఎక్కువ బాగుగ కన్ను కనిపించును. అవిరి, అతపము, మట్టి పట్టీలు తొట్టిన్నానమునకు నహకారులుగ నుండును.

### ౪౦ బాలింతరోగములు

బాలింతరోగములందెల్ల మలినరక్తము సరిగా జారితాక పోవుట కారణమై యుండును. అది జారీ యగుటకు ఇచ్చు వేడి ద్రావిధముల వలన యితరరోగములు కూడ పుట్టును. బాలింతజ్వరమునకు క్యయినా వంటి విషముల నిమ్మలవలన ప్రయోజనము లేదు. మట్టికట్టు పొత్తికడుపునకు తరుచు వేయుటచే మలిన రక్తము పూర్తిగా జారియగుటయు, రోగిని అపదనుండి తప్పించుటయు జరుగును. బాలింతరాలకు యీ మట్టి చేయు ఉపకారము, కిస్తూరి, ఇంగువ మొదలగు నవిగాని ఇంగ్లీషు మందులుగాని జేయలేవు. కిటిలింగ స్నానములు జేయుచు, మట్టికట్టు వేయుచుండుటచే, విరోచనముకూడ సాఫీగా యగును. జ్వరము దానంతట అదియే తగ్గును. సన్నిపాతము మొదలగు దోషములు గాని చాతాది దోషములుగాని జేరవు.

మందులతో నిమిత్తములేదు. చాహమైనపుడెల్ల నిమ్మకాయరసము పిండిన నీరు నిమ్మను ఆకలియగువరకు లంకఱములును, పిమ్మట శరీరమునందు స్పృశిత గలుగువరకు నారింజకాయలును లేత కొబ్బరియు నిమ్మచుండవలెను. బాగుగా ఆకలి గలిగిన తరువాత రోజున కొకపూట గోధుమ జానయు నారింజ మొగలగుపండ్లను యివ్వవలెను. రెండవ పూట తినుటకు తగిన ఆకలి పుట్టవరకును తినకూడదు. పిల్లల కేమాత్రియు సుస్తీగా నుండినను తల్లి తొట్టిచేసి అవిదాహిపత్య మనలంబించవలెను.

**౪౦ గర్భిణికి గలుగు రోగములకు కారణమును, చికిత్సయు, సుఖప్రసవ సాధనము.**

గర్భము ధరించిన పిమ్మట మకమ్యులు తప్ప యేయితర జీవరాసుల యందును అడ జీవి పురుష సంకమము గోరుట లేదని అందరకును తెలిసిన విషయమే. నాగరికతచే మార్పుకొందక ప్రకృతిమాతయొక్క సూత్రములను మాత్రము అమాలాగ్రముగా పుట్టుకనుండియు తెలిసికొని వాని ఏమార్పును లేక పూర్తిగా మన్నించుటచేసి జీవరాసులలో గర్భము ధరించుటయు పిల్లల గనుటయు అతి పవిత్ర కర్మముగా నెంచబడుచున్నది. ఎట్టి చింతయు లేదు. పురిటి నిమిత్తమే ప్రయత్నములను జేయ వలసరము లేదు. మందు మాకులలో గాని ఔషధ్యులు, పనిముట్లు, మంత్రసానులు మొదలగు వానితో గాని అవసరములేక సుఖ ప్రసవమును గాంచి పుట్టిన ఘడియనుండియు తమ సంతానమునకు వలయు క్షీరసమృద్ధి గలిగి తమకుగాని తమబిడ్డలకుగాని ఎప్పుడును ఏ రోగము నెదురక సుఖజీవనము చేయుచున్న వి. మానవులం దిట్టి సుఖము లేకుండుటయు, పిల్లలను పెంచుటకు తగిన పాలు తల్లికి పూజ్యమగుటయు పాలబుడ్లను, ఔషధ్యులను నమ్మి మాతాపుత్రులు జీవించుటయు, ఎక్కడ జూచినను గలుగుచున్నది. దీనికి కారణము 1 అస్వాభావిక అహార సేవనము. 2 గర్భధారియైన పిమ్మట పురుష సంపర్కము. 3 అస్వాభావిక నడక. 4 పనిపాటులు లేక జీర్ణముగ శక్తి నశించుచుండగా మరొక రోజుతో పిండివంటలు తినుట. కారణము నశింపజేసిన గాని కార్యము నశింపదు. మందులు జేయుట నిలనను ప్రసవ సమయమున అపరేషనుల వలనను గర్భగోళమును, తత్సంబంధమైన వానికలను సరిగా పెరుగుటయు పిమ్మట ముకుళించు కొను

టయు లేక అకాల మరణములును శీత బ్రతికి యున్నను కురూపమును, జీర్ణ శక్తి నశించి కాలిక రోగములకు గురి యగుటయు తటస్థించుచున్నది. ఇట్టి విపరీతస్థితులు గలుగకుండ మానవకోటి సుఖించవలెనన్న గర్భిణి కలిగిన దాది సంకమమును నడలుకొన వలెను. గర్భిణి స్త్రీ ప్రసవ మగువరకు తన జీర్ణ శక్తి ననుసరించి తగు స్వాభావికాహారమును దినుచు, తేలికయైన పనులచే జీవాపరి శ్రమ గలిగించుకొనుచు భయము గలుగునట్టియు, విచారకరమగు నట్టియు ప్రసంగముల కట్టిపెట్టి సంతోషముగా కాలము గడుపుచుండవలెను. సోమరితనమును జేగనీయకూడదు. చూడిదలు పనికిరావు, అపహాసమైన పండ్లను జీర్ణ శక్తి ననుసరించి తినుటవలన దోషము లేదు. ఇట్లు తొమ్మిది మానములును సుఖముగా గడపి సుఖప్రసవముగలిగి చక్కని కొమారుడు గలుగునను అనందముతో కాలము గడపుచుండవలెను. అట్టిసంభాషణమునే వినుదుండవలెను. గర్భిణి యగుటకు పూర్వమే దినములలో బహిష్టయ్యెనో అదినములు వాల్చును ప్రతి నెలయందును గర్భిణి స్త్రీకి గండపు రోజులు గాన అదినములందు బహుభాగ్రతగా సంచరింపు చుండవలెను. భయము గలుగునట్టియు విచారము గలిగించు నట్టియు దుష్టవాక్యముల వినకూడదు. తేలికగా తిని సుఖముగా సంతోషముతో కాలమును గడపుచుండవలెను. రోగము గలిగిన తనకేగాక తనగర్భమందలి మోచరుగని శిశువునకు గూడ బాగు గలుగును. గాన మహాపాతకము తటస్థించునను జ్ఞానము గలిగి గర్భిణి స్త్రీ స్వాభావికాహార విహారములు విారి నడువరాదు. ప్రసవించిన మీదట గూడ పిల్లలు పాలుత్రాగించున్న రోజులలో కూడ నిల్చే ప్రకృతి జీవనము చేయవలెను. ఇట్టి నియమములు జరుపవలెను గనుకనే మాతృజీవిత యిది తల్లిని భరించెదరు. స్త్రీయై పుట్టినందు కిట్టి మాతృత్వధర్మము వల్లనే ధన్యత. పాలుగలిగిన పిల్లలను బెంచుట బహు తేలికయును సుఖమును. పాలు గలిగినను పిల్లల కివ్వని తల్లులును, పాలులేని తల్లులును భూమికి భారపేరువేగాని వారివలన ప్రయోజనము లేదు. జంతువులలో నిట్టిపుండిన నెట్లు గర్భింపబడునో అట్లే అట్టి స్త్రీలు కూడ నిందార్హులు, ప్రకృతి జీవనము నడపువారిలో నిట్టి వారి నెక్కడను గనజాలము. గర్భిణిగానుండి పురుష సంపర్కము పొందుటవలన పాలుండువుగాన అట్టి దోషము చేసుకూడదు. గర్భిణి స్త్రీ ప్రకృతి జీవనము జరుపుచు నవమాన మ్హుర్తి యయిన పిమ్మట కొంచె మించు

మించుగా 280 కోట్ల గడచిన పిమ్మట ప్రపంచమును, పశుపక్ష్యుల వలె మనుష్య శ్రీలకును ప్రసవ విషయమున ప్రయత్న మక్కరలేదు. సహజముగ మంత్ర సాని సహాయముకూడ అక్కర లేకయే ప్రసవము జరుగును. నవనాగరికతా ప్రభావమునను, దుష్టపదార్థ సేవనము వలనను, దుర్మతల వలనను యీ యిరువదన శతాబ్దము నందున పండొమ్మిదవ శతాబ్దాంతము నుండి యును సుఖప్రసవము లరువగుటయు డాక్టరుగారు పనిముట్లతో శిశువు నూడ బెరుకవలసి వచ్చుటయు జరుగుచున్నది ఇట్టి హేయమైన పనివలన శ్రీలు మాన ప్రాణముల బోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఎట్టి దుష్టలియం దైనను ప్రకృతిమత రత్తి గర్భమునుండి శిశువును అతి సుఖపుగ వెలువరింప బ్రయత్నించును. శ్రీయొక్క అవయవములు దుష్టాహార విహారములచే సరిగా విని గలుగక పోవుటచే అంతసుఖపుగ పురుడు రాకుండి నను మనుష్యుడు తన తెలివి తేలులచే చేయు అపరేషను వంటి అస్వాభావికమును మానవావ మైన పనికింటె పెక్కురెట్లు సాఖ్యముగ తనంతట శిశువు వెలువడు వరకు బాధల కోర్చియుండుటచే తక్కి గాని శిశువునకు గాని ప్రాణహాని గలుగకుండ రాగలదు శిశువును వెలువరింప గలిగిన అవయవ పాటవము లేని శ్రీ డాక్టరు సహాయమున గూడ బ్రతుకడు. మానవాని మాత్రము పొందును. అయ్యుర్దాయములేనివారిని ధన్యులకి కూడ బ్రతికింపజాలడు. గాన ప్రకృతి మతకు విడిచి చూచుచుండిన యెడల అన్నియు కాలాను సరణముగ శ్రమపడును. డాక్టరులు చేయు తెలివితక్కువ శైద్యములవలన వెక్కువంది బాలింతరాండుగ అకాలమరణముల పాలగుచుండుట అసుపత్రులలో జూచుచున్నాము. ఇటుండియు పురుడుపోయు అసుపత్రులింకను చాలగ నుండవలయునని కోరుట ఒహు విచారకరము. భారతమాత పుత్రిక లందరును మానవతలై ప్రాణముకన్న మానమునే ఎక్కువగా తలంచుకొని ఖ్యాతిని సంపాదించి యున్నారు. విరోహవారితో సాంగత్యము గలుగక పూర్వము భారత శ్రీ లిట్టి విపరీతపు ప్రసవములను మరణములను ఎరుగని అందరకును తెలిసిన విషయమే. ఇచ్చడైనను ప్రకృతి యాహార విహారములకు మరలిన యెడల తిరిగి మానవాని లేకుండ బ్రతుకవచ్చును. కృత్రిమాహారాలు కూడ నొప్పులు అరంభమైన దాని ప్రకృతి వైద్యము చేసినయెడల అవయవములు బలముజెంది మార్గము క్రమపడి సుఖప్రస

వము దొరకును. నొప్పు లారంభించిన పిదప పాలుగాని యితర ఆహారములుగాని యిట్లకే తేలికగా నుంచవలెను. నొప్పులు అగినయెడల నీళ్ళనుండి తెచ్చిన తేగడి మట్టిని ఒక అంగుళము దళసరిని పొత్తి కుప్పనకువయ్యుట వలన నొప్పులు తిరిగి పుట్టును. శిశువు అడ్డము తిరిగి నపుడు ఒక లింగ స్నానము ఓసిక పుష్పంతసేపు (అయిదు నిమిషములైనను చాలును.) చేసినయెడల గర్భావయవములు బలమును జేరి విడ్డను సరిగా తీర్చి వేయును. శిశువు మరణించినను గెడి వేయగల దారుడ్యమును పొందును. గాన అసుపత్రులను యమ్యోగము లుగ దలంచి ప్రసవము నిమిత్త మిచ్చు పోకుండుటచే మరణముల సంఖ్య తగ్గిలదు. అసుపత్రులు, అపరేషనుల తమను గాపాడగల వను పిచ్చి నమ్మకముతో గర్భిణీ శ్రీలు దుష్టాహారముల తిని దుర్మతల నడచుచున్నారు. అస్వాభావికమైన వనియు హానికరములుగాని సుఖదాయకములు గావు. శిశువునకు భూపరమమైనదాని కర్మాగ్రమువంటి రస విష గంధములను అయదమును పోయుట కలవాటుపడి యున్నారు. అట్టి చేయియు నిర్లక్ష్య తల్లిపాలతోనే విడ్డను పెంచవలెను. ప్రసవమైన శ్రీకి వెంటనే పాలు రావనుట తప్పు. తప్పుక వచ్చును. ఆ పాలు ఒహు తేలికగా తీగ్గమగుటయే గాక కడుపునందలి పట్టికంతకు కొట్టి వేయు గుణము గలిగియుండును. గాన మందుల వాడక తల్లిపాలనే యిష్టించవలెను. శిశువును తల్లియొద్దలియుక్క వేడియే ఆరోగ్యము నిచ్చును. అంతరీకు తల్లిగర్భము నందు బెరిగి, తల్లియొక్క దేహాత్మమునే గ్రహించు శిశువు కొంతకాలమునకు తల్లియొక్క దేహాత్మమునే గోరును గాన తల్లి పక్కలో శరీరముల తగులనట్లు శిశువును పరుండజేట్టనలెను పురిటిల్లు శుభ్రముగానూ, మంచిగాలి వచ్చునదియు, ఒక రిద్దకంటె ఎక్కువమంది జనము లేనిదిగను ఉంచవలెను. శిశువునకు విరోచనము కాని యెడల అంగుళము జెడల్చున నాల్గు మవతలు గల తెల్లని గుడ్డను చల్లనినీటిలో (ప్రహారోదకములో) తడిసి పొత్తి కుప్పన ఒక నిమిషము చేసి యుంచిన విరోచనమును ప్రసవమైన పిమ్మట బాలింతరాలు కదలకుండ పరుండవలెను. నిదుర పోగలిగిన చాలమందిది. కొంచెమాకి గలిగి లేవగల శక్తి గలుగకనే ఒక లింగ స్నానము చేయుటచేత మలినమంతయు పోవుటయేగాక శ్రమనొందియున్న గర్భాశయము ముకులిండుకొనును. నొప్పులు కొంత

మను, బలమును తెంచును, పిమ్మట నడికట్టు గట్టుట మందిది, ఇంకను గాను 4 అంగుళముల వెడల్పుగల కాసిరోకవంటి నూలుపట్టా చాల యుపయోగముగ నుండును.

తమపరి బాలింతరాలు శరీరమునందలి శొష్ణులన్నియు తగ్గి తలనొప్పి మొదలగు బాధలేమియు లేక కరకర అకలి యగునరకును ఉపనీంపవలెను. పైల అంతయు పూర్తిగా పోవునరకును పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీలు వేయవలెను. ఈ మట్టిపట్టీలు మలిసమును పూర్తిగాజారీ చేయించుటయేగాక జీర్ణోశమును బాగుపరచి అనయవ ములకు శక్తినిచ్చి విరోచనము చేయగలవు. ఇంతకంటె ముందు ఆహారములేదు. ఇంగునగాని, కస్తూరిగాని, కాయముగాని అక్కరలేదు. దాహమైనపుడెల్ల నిమ్మ కాయ రసము పిడిచిన నీళ్ళను యివ్వవలెను. ఇదిమాడ వేడిగాని చలవగాదు. కాచిననీటితో పనిలేదు బాగుగ అక్కరై యే బాఙ్గమును లేనపుడు రెంక రోజుల ఆనంతరము నందు నారింజ తొనలను యిచ్చి ఒకరోజు లంక గము కట్టవలెను. మరునాడు ముక్కుపూగానుండి అకలి యైన యెడల లేత కొబ్బరికాయలలోని గోరు మీగడ యును నారింజకాయయును యివ్వవలెను మూడవ రోజున గోధుమ బాణయును నారింజ నిమ్మ మొదలగు రసయుతమైన పండ్లను యివ్వవలెను. ఇట్లు రోజున కొక్కపూట చొలిన పెద్దపురిటియం దివ్వవలెను. సుఖ ముగా నుండి అకలిగా నుండినది మొదలు నెలపురిటిలో రాక్షులయందు బహుపల్పని గోధుమబొల్లలను (వేడి గారికి కానివి) జీర్ణకృత్తి ననుసరించి బహుకొద్దిగ నిమ్మచు రావలెను. ఇట్లొక మాసము గడపిన పిమ్మట బాలింతరాలు ఏ రోగమును లేక బహు తేలికగను ఆరోగ్యవంతురాలుగను ఉండును. ఎప్పుడును తక్కువ తిని అకలి గలిగియుండవలెనేగాని అతీర్చిన పృవేశంప నివ్వరాదు. ఈ చికిత్సయును బాలింతరారికి 3 లేక 4 రోజులలోనే మలినమంతయు పోవుచుగాన బాలింత జ్వరమునకు తావులేదు.

పిల్లకు పాలిచ్చునంతకాలమును తల్లి బహుతేలికగ స్వాభావికాహారమును దినుచుండవలెను. అట్లు స్వాభావికాహార విహారములవలన పిల్లలు ఏరోగము నెరుగక సుఖముగ జీవించెదరు. తల్లిపాలకు మించిన ఆరోగ్య వంతమైన అహారమేమియు లేదు. అది లభించనపుడు దాదిపాలును, తరువాత మేకపాలు, తరువాత ఆవుపాలును మందిది. విదేశములనుండి వచ్చు డబ్బాపాలు

నిలవలనకు, కాచుటవలనకు, పెక్కువస్తువుల చేరిక వలనను నిర్జీవములగుటచే విడ్డం యారోగ్యమును తెగుచుచుగాన వానిని వాడమాడదు.

శిశువునకు గలగు సర్వరోగములందును తల్లి తొట్టిస్తాననులు మొదలగునవి జేయుచు స్వాభావికాహార పేద నము చేయవలెను. శిశువునుమాడ ఒకటి రెండు నిమిషములు తొట్టిస్తానను చేయించవలెను. లేదా తడిగడ్డ పట్టి 30 మ్కనుల కొకమారు మార్చి 2 లేక 3 నిమిషములు జేయించుచుండవలెను వేడివచ్చుటకు విడ్డము తల్లి తనకడుపున శేక్కుకొని పడుండ తెట్టుకొనవలెను. వేడి వచ్చునరకు పాలివ్వరాదు.

స్వాభ్యుపైనంతకవరకు తల్లియు పిల్లయును శుభ్రమైన గాలియు, వెలుతురును, ఎండయు తగులునట్లు బతుట తిరుగుట మేలు.

### రౌగ్గి రోగములకు చికిత్స

స్త్రీలకు ప్రత్యేకించి కుటుమారోగములును, ముట్టుకుట్టు, బహిష్టుకావకుండుట, వంధ్యాత్వము మొదలగు రోగములు గలుగుచుండును. వీరికన్నిటికిని సుఖ్యకారణము వంకానుగతములగు నట్టిగాని, లేక వారి భర్తలచేగాని, స్వయముగా గాని సంపాదించు కొనబడిన సుఖ్యరోగములై యుండును. ఈ రోగములు రసవిషపాషాణాదులచే శరీరమం దగుపబడి రోగపదార్థము ఎండ తెట్టుబడి గుచ్చేంద్రములవద్ద చేరి యీ రోగములకు కారణమగును. మూలకారణమైన సుఖ్యరోగములు అగునబడి నందున అవి రోగికిగాని వైద్యునికిగాని కనిపించవు. వైకి కనబడు రోగమునకు మందులు వేయుటచే అవి కుదరవు సరి గదా జీర్ణోశమంతకంతకు చెడిపోవును. పిమ్మట ఏరసము గలిగి నాడులు చెడి రోగి బలహీన మగును గాన నీరోగము లన్నిటికిని పృథమధశయందు ఉపశమనస్తావములు చేయించుచు అవిదాహిపత్య మవలంబించుటచే జీర్ణోశము బలపడును. పిమ్మట కృమముగా వారోగములు కాంతించి కారణమగు సుఖ్య రోగములు బయల్పడును. ఏలనన వాని నణచియుంచిన, రస, విషవిషదార్ధములు శరీరమునుండి కురువుల మూలమునగాని, బహిష్టు-రావయవముల గుండగాని వెలుపలకు నెట్టి వేయబడును. గాన సుఖ్యరోగములు బయల్పడి కృమముగ కొద్ది రోజులకు సుఖ్యరోగవిషముగూడ శరీరమునుండి పోవును. ఈ చికిత్స ఓర్పురో చాలకొలను అవిదాహిపత్యమును, ఉపశమనస్తావములును

చేయవలెను. వీనినుండి పుట్టు మరియొక రోగము అపస్మాసము (Hysteria). ఈ రోగము విశేషముగా వ్యాపించుచున్నది. దానికి మందులవలన గుణము కనబడుటలేదు సరిగదా చిరకాల చికిత్సలచే రోగి ఎందుకును పనికి గాని దుస్థితికి వచ్చుచున్నది. కొందరు మూర్ఖులు దయ్యముపట్టినదని భూతవైద్యము చేయించి బెత్తముతో కొట్టుట, పెద్దపెద్దపల్లు బెట్టి, కేకలు, బొంబులుపెట్టి అదివరకే చెడియున్న మెదడును మరింత పాడు చేయుదురు. మందులవ్యక్త, ఇట్టి విపరీతచికిత్సలకు బోక ఉపశమనస్నానములను అవిదాహిపత్యమును పాఠించించిన యెడల అనేక రోగులు మృత్యువారతనుండి తప్పింపబడుదురు. ఈ రోగులకు గుండె బహు నీరసముగా నుండును గాన సర్వాంగ బాష్పస్నానము పనికిరాదు ఆతపస్నానములు మాత్రమే తరుచు చేయుచుండువలెను. చిరకాల చికిత్సకు గాని యీ రోగము లొంగదు. ఏలనన ప్రతి రోగము లన్నిటి యందును అన్యవద్యము జెన్నుభూసమండి శిరస్సున కెక్కి ఆక్రమణనుండి ముందునకు దిగునుగాన ఇది పుష్టభారమగును. సార్వత్రిక భారము కూడ గలుగవచ్చును. వయస్సు మీరిన రోగులకు పూర్వారోగ్యము గలుగక పోవచ్చును. అయినను శాంతి మాత్రము గలుగును. దీనినుండి పిచ్చికూడ గలుగలదు. ఈరోగము నకును ఇదియే చికిత్స. ప్రభవమందు కొన్నిరోజులు నిర్బంధించి తొట్టిస్నానములు చేయించుటవగరము.

### ౪౩ పిచ్చి రోగము

అనేకమంది పిచ్చివాండ్లు మనకు కనిపించుచునేయున్నారు. ఈ రోగిమింత శుభివృద్ధి గాంచుటకు కారణము మందు వైద్యమే. రోగనిదానము తెలియక మందులు విశేషముగ వాడుటచే జీర్ణరోగముచెడి రోగపదార్థము పుష్టభాగమునకు నెట్టివేయబడుటచే కర్మముగ శిరస్సున కెక్కి నాడీ రోగముగా మారును. పరిశ్రమ, లేక విశేషము మెదడునకు పని గల్గించు చదువులచేత గాని, వృత్తులచేత గాని యీ రోగము గలుగవచ్చును. నరములు సరిగా పని చేయవుగాన తాను చేయుపనిగాని, తాను చెప్పవలసినదిగాని రోగి ఎఱుంగదు. ఈ రోగములకు అయుత్యేద చికిత్సకులు రోగిని విశేషముగా కొట్టుటచేతను, గాఢమైన అంజనముల చేతను చికిత్సచేయుదురు. అంజనములచే రోగపదార్థము శిరస్సునుండి ముందునకు నెట్టివేయబడి కొద్దికాలము నిమ్మలించినను తరిగి వచ్చుచుండును. అల్లాపతి

వైద్యమునందు పృథ్వీక పక్షిలయం దుత్తరైవ దాక్షరచే పిచ్చిఅస్మత్కులందు గదులయందు బంధించి కొట్టుట మొదలగు మోటుపథకులచే మందులు మింగించెదరు. ఈ వైద్యమందును అంత గుణవిద్యదు. పల్లెలందు తలయందలి వెంట్రుకలు తీయించి కాటు బెట్టి నిమ్మకాయ గుద్ది చున్నట్లు స్నానమాడింతుంగు. పైచికిత్సలకంటె ఇది కొంతమేలే. మందులచే రోగపదార్థమును ఘనీభవింప జేయుట యిందులేదు.

ఈ రోగులను తొట్టిచేయించుటకు ఒకటిరెండురోజులు ఒహుశ్రమమే. దిట్టమైన నలుగు రెరుగురు ముమ్మల సహాయముతో కటిలింగస్నానములు చేయించి, తరుచు ఆతప స్నానములును, రసయుతమైన నారింజ, నిమ్మ మొదలగుఫలములను దినిపించియెడల శిరస్సు వోషము పోయి తనంతట తానే రోగి తొట్టిస్నానములు చేసుకొనును. పిచ్చినుండి, ఆకలి కాంతి మామూలు లిండిలో పడును. పిమ్మట వారమునకు రెండు బాష్పస్నానములు, రెండు ఆతపస్నానములు చేయించుచు రోజునకు రెండు లింగ స్నానములు ఒక కటిస్నానముచొప్పున చేయించిన పక్షమున ఒక సంవత్సరముతో పరిపూర్ణ అరోగ్యము గలుగును. ఒక వారములోనే పిచ్చినదలును. గాని అంతమాత్రముతో తృప్తి పొందరాదు. పుష్టభారముచే వచ్చు నాడీరోగమగుటచే నీరోగమునకు ఒక సంవత్సరము చికిత్స అవసరము. పిమ్మట చిరకాలము అవిదాహిపత్యమును స్వాభావికాహరమును అవసరము. యేరుపెట్టుటకును పోల్చుటకును మందుల వైద్యులక సాధ్యములగు నాడీరోగములన్నియు ఉపశమనస్నానములు చేయుచు, స్వాభావికాహరమును రసయుతమైన పళ్ళు తినుచు అవలంబించిన యెడల నిమ్మలించును.

### ౪౪ ఎక్కువమందినకుటచే ఒక్కొక్కయు నలుగురు

సాధారణముగ మగవాండ్లుచెట్లనుండియు, అడవాండ్లు అటకలమీదనుండియు పడుచుండురు. చెట్టు తగిలిన జంటనే మంచినీళ్ళిచ్చి స్పృహ రాగానే వేడి రావలెననియు, స్మారకము తెలియకుండ బాధను ఓర్పుకొనవలెననియు సారాయి నిచ్చెదరు. పిమ్మట మందుల వైద్యుల కండ బట్టుటకు గాను కోడిమాంసము నంటి బలకరమైన అహారము నిచ్చెదరు. అయుర్వాదు విశేషముచే రోగి బ్రతికినను యిది సరియైన చికిత్సకాదు.

దెబ్బ తగిలినవెంటనే చచ్చిపోయింది. ఒక పాపుగంట వరకు స్నానము చేయించి పిదప చాలసేపు తడిగుడ్డ కప్పియుంచిన యెడల నలిగిన ఆవయవము లన్నిటికిని రక్తప్రసారము గలిగి కండరములు చెడిపోయి పడును. పిమ్మట ఎక్కడెక్కడ బరువైన దెబ్బలు తగిలినవో తెలుసుకొని ఆ యా భాగములకు తడిమట్టి కట్టుగాని తడిగుడ్డ కట్టుగాని వేసి చల్లగా నున్నంత సేపు నుంచి బాగా నలిగినవెంటనే ఆ కట్టు తీసి కొత్త కట్టు కట్టుచుండవలెను. రోగికి బాధ తగ్గుచు మగ్గ మగ్గ నిద్రించుట పట్టును. పొత్తడుపునకు మట్టికట్టు కట్టవలెను. ఆహారమేమియు నివ్వక పూర్తిగా ఉపవాస ముంచవలెను. ఇట్లు ఒకటి రెండు రోజులు చేసిన పిదప రోగికి కొంత శక్తి వచ్చును. పిమ్మట శరీరమంతకు సామాన్యముగను, దెబ్బలు తగిలిన ఆవయవములకు ప్రత్యేకముగను అవిరి బట్టించి, కటిలింగ స్నానములను, చేయించవలెను. రోగిని పూర్వోపవాసము లుంచిన పక్షమున వారరోజులు వాటికి నొప్పలన్నియు సర్దుమున. నలిగిన కండరములన్నియు తగిగి బాగుపడి వాని యెప్పటి స్థితిపాటుకొకటి నవి పొందును. ఒంటికి తగిలినదెబ్బలకు లంఘనము లేమిటని ఆలోచిత వైద్యులు ఆశ్చర్యపెంచవచ్చును. శరీరమంతయు నలిగినపుడు జీర్ణకోశము పనిచేయును, దానికి పని కల్పించుటచే రోగి మును గుదుర్చు శక్తి శరీరమునకు తగ్గును. లంఘనముచే జీర్ణకోశమునకు వికృతి యిచ్చినపుడు శరీరావయవము లన్నియు ఒక్కొక్కటిగా పనిచేసి నలిగిన కండరములకు రక్తమునిచ్చి అందరి ఎఱ్ఱకణములను నలిగించుట నంటించి త్వరలో బాగుపరచును అంతకాలము లంఘనము చేయలేని పక్షమున 4 రోజులైనను ఆగమము రెండు రోజులైనను లంఘనము అవసరము. పిమ్మట వారింజకాయలు, లేతకొబ్బరి, గోధుమబావయును ఒక దాని తరువాత నొకటి చొప్పున నివ్వవలెను. ప్రతి రోజునను నలిగిన ఆవయవములకు అవిరిబట్టి, చచ్చిపోయిన ధారాస్నానములు చేయించి తడి రేగటిమట్టికట్టు ఆవయవమును బట్టి మార్చుచు కట్టుచు నుండవలెను. బాగుగ తరుగు వరకును కటిలింగ స్నానములు రోజునకు 3 లేక 4 చేయించు చుండవలెను. ఈ పద్ధతి ప్రకారము చికిత్స చేసిన పక్షమందు మందుల వైద్యముకంటె త్వరలోను, అంతకంటె నెక్కువ నష్టకముగను ఆరోగ్యము దొరకగలదు.

## ౪౫ గానుగలలో బడి నలుగురు

### మకలలో బడి నలుగురు

అనేకమందికి చేతులు, కాళ్ళు వరలలోబడి నలిగిపోవుచున్నవి ఈ నలిగిన రోగులను ఆల్లోపతి వైద్యులవద్దకు తీసికొని పోయిన పక్షమందు మొదటనే నలిగినమట్టుకు ఆవయవమును తీసివేయుదురు. కొద్దిగా నలిగినపుడు, వెంటనే తీసివేయక పూతి నాళకచికిత్సచే కడుగును కట్టు కట్టుచుండుట వలన మరింత వేడియొక్కి రోగికి బాధ యధికై నిద్రించలేక మందలించుచుండును. పిమ్మట మరికొన్ని రోజులకు నలిగిన భాగము కుళ్ళ నారంభించును. దెబ్బ తగిలినది మొదలు జీర్ణకోశమునకు పని కల్పించుటచే రోహమునకు గల రోగి నివారణకై, లోపించును. అందువల్ల దెబ్బతగిలిన భాగము కుళ్ళ నారంభించును. ఆ భాగము తీసివేయుటయే తటస్థించును. కొద్ది నలుగురుకు తీసివేయుట అవసరము లేక పోయినను ఆ భాగము మాత్రము ఉపయోగములేకుండ చెడిపోవును.

ప్రకృతి చికిత్సయందు నలిగిన భాగమును ప్రవాహోదకములో చాలసేపుంచుట, పిమ్మట చాల పొరలుగల తడిగుడ్డ కట్టి, ప్రవాహోదకముపోసి బాధవచ్చినపుడెల్ల తడుపుచుండుట, పిమ్మట తడి రేగటి మట్టికట్టి చల్లగా నున్నంతవరకు నుంచి, బాధరాగానే తగిగి మట్టి తీసి కొత్తమట్టి కట్టుచుండుటయును చేయవలెను. ఈ విధానముచే మిక్కిలి నలిగిన ఆవయవములు కూడ తగిగి బాగుపడి యథాస్థితికి గాగలవు. ఆవయవమును కొట్టి వేయ నక్కరలేదు పూర్వమువలెనే ఆవయవములు పయోగించగలవు. కొద్దిరోజులవరకు అపమ పక్షమా బాధతగ్గువరకైనను ఉపవాసములును పిమ్మట అవిదాహికర పత్తియతో సహజాహారమును అవశ్యము చేయవలెను. నలిగిన ఆవయవమునకు రోజున కొకటి రెండు సార్లు అవిరియును వెంటనే చచ్చిపోయిన ధారాస్నానమును చేయించవలెను. రోగి శరీర మవ్య పదార్థముతో నిండి యుండిన వైన పక్షమున కటిలింగ స్నానములుకూడ చేయించవలెను. వీనివలన జ్వరము తగ్గి త్వరలో నలిగిన భాగములు కండ బట్టగలవు. మందు రోగులకత్యుచికిత్సచే అవయవము పోయినను మిగిలిన భాగము బాగుపడుటకు పట్టిన కాలములో సగము కాలమునకే నలిగిన ఆవయవము పూర్తిగా నిమ్మలించి పూరణలముతో పనిపాటలు చేయగలుగును. నిమ్మలించు లోపున



నూడ చల్లగా నుండుటచే బాధలేక నుఖముగా నిద్ర పట్టుచుండును. అనర్థపడుమీద గాని బోధపడుట కష్టము.

### ౪- గాయములకు చికిత్స

గాయములకు సర్జనుల వల్లనే వైద్యము చేయించినగాని ఉపయోగము లేదని తలచెడు ప్రజల మూఢనమ్మకమును మాన్పుట యొక్కతరమును గాదు. గాని తూనీ మహేశ్వరునిచే గుదర్చబడిన పెక్కుమంది గాయపడిన రోగుల చరిత్రలు విన్నను లేక స్వయముగా జలచిత్స చేసి, చేయించి యాచిన పక్షమున ఎవ్వరును సర్జను వద్దకు వెళ్లదును పోరు. ఈచిత్సలో నున్న విశేషము బాధ లేకుండ నుఖముగా నుండుటయే గాక ఎట్టి గాయము సైతను సర్జను కుదిర్చిన కాలములో మూడవ వంతు కాలమునకే నివృత్తించుటయే గాక ఎటువంటి గాయమైనను దప్పుక నివృత్తించగలడు. అంతేగాక మందుల వైద్యములోవలె గాయపు మచ్చయైనను లేకుండ అనవారు లేకుండ మానును.

ఏ విధమైన గాయము తగిలినను తక్షణమే నరములచే గ్రహించి రక్తప్రవాహమును పంపి గాయమునుమాన్పు ప్రయత్నము శరీరము మొదలుపెట్టును. ఈ రక్త ప్రవాహమువలన గలిగెడు వేడినామి శరీరమునకు గాయమును గుదుర్చుటయందు సహాయము చేసికొనేది గాయము వెంటనే మానును. గాయము గొప్పదయి నప్పుడు దానికి జ్వరము శరీరమందు కనబడును. జ్వరము నకు మందువేసి మాన్పరాదు గాని ఉపశమన స్నానముల వలన జ్వరమును అపి శీతలము గలుగజేసి నందు వలన బాధ తగ్గి గాయము మాడట త్వరితముగ ప్రారంభించును. శరీరమునందు అన్యపదార్థము లేని వారికి బహు త్వరలో గుదురును గాని అన్యపదార్థముచే నిండిన శరీరులకు కొంత అలస్యము గాక మానదు. ఏలన ఓ అన్యపదార్థమునందు ముండమీర్చుడి పొంగి జ్వరమును నృద్ధిచేయును కుక్కలు, ఓల్లులు మొదలగు వానియందు గొప్ప గాయములు కూడ సమృద్ధగనంత త్వరలో మైద్యుని అనగరము లేకనే మానుచుండుట యాచుచున్నాము. వీనిని కనిపెట్టియే యాచిత్స గ్రహించబడినది. గాయము తగిలిన చోటును చల్లగా నుండుట, జీర్ణకోశమునకు పని గల్పించక ఉపశాసము లంచుటయును యాచిత్సకు కర్తవ్యములు. నుండుట మైద్యులు చేయునట్లు రోగి బలహీనుడు

కొనుండ నుగ్గిడు, మాంసము, పాలు మొదలగు బలకరమైన పదార్థములు పెట్టుటవలన పుండు మానుటకు చాలకాలము పట్టుటయే గాక జీర్ణకోశము చాడి కొందరు రోగులు అపాయనీరికి రాగలరు.

గాయములయందు పురుగుపట్టును గాన దానిని చంపవలెనని ఆర్యులలో గాడిది పరిత ఉష్ణమును గలుగజేయు మందుల వైద్యులకు గాయముల సంగతి తెలియదనవచ్చును చీముపట్టుట గాయమును మాన్పి కండబట్టుటకు ప్రయత్నమే గాని దానివలన హానిలేదు

### చికిత్స

మన శరీరమందలి రక్తప్రవాహము నొక్కివట్టుటకు మన చక్రముపైని గాలిగలదు. చక్రము లెగిరిండున నాయొత్తుడుశక్తి పోయినందున రక్తము పొంగివచ్చును. దాని నాపుటకు తగినంత దళనగల గుడ్డ కట్టివేయవలెను గాయము ననుసరించి తెల్లని ముతక గుడ్డను పెక్కు పొరలుగా ముడచి గాయమునకు చుట్టును ఒక అంగుళము వెడల్పుకంటె పెక్కువగాకుండ తడిగుడ్డనువేసి ఆ గుడ్డపైని ఉన్నిగుడ్డవేసి కట్టు కట్టవలెను. ఇట్లు చేయుటచే గాయము చల్లగా నుండుటయు శరీరోష్ణము గాపాడుటయు జరుగును. చిన్నచిన్న గాయములకు అనగా తోళ్లు లెగినపుడు 12 పొరలగుడ్డయే చాలును. గాయము పెద్దదయినపుడు 10 మొదల 30 పొరలవరకు మడచినగుడ్డ అవసరమగును. ఈకట్టు రక్తమును పైకి చివ్వుకండ అపుడేయగలిగినది యుండవలెను. చిన్న గాయముల కెక్కువ వడతెలు పెట్టుకూడదు. పెద్ద గాయములకు తక్కువ వడతెలు చాలవు. ఈ ముతక గుడ్డను తడిపి సగము వీడి గాయముమీద వేసి పైని జెప్పినట్లు గట్టవలెను. గాయముపైని రక్తము రావండు నట్లు రక్తనాళములకు ఒకవలె కట్టు కట్టుకూడదు. గాని బహు పెద్ద రక్తనాళములు లెగి రక్తము నాపుట దుర్లభమైనపుడు మార్త్రము రక్తనాళమును కొంతసేపు బిగువుగ కట్టుట అవసరమగును. గుడ్డకట్టు డల్లగా నున్నంతసేపునుంచి తరిగి వేడివల్ల బాప కనిపించిన వెంటనే రక్తమోగియుండిన పక్షమున గుడ్డను తీసి వీడి తరిగి చచ్చుట తడిపి కట్టవలెను. వీలలేనియెడల దారగా చచ్చిటిని పోసి చల్లబరుచుచుండవలెను. తరుచు ఇట్లు చేయుటండవలెను. ఏ మార్త్రపు బాప కనబడినను కట్టుమీద నీళ్లు పోసి చల్లచరచగలెను. తడి తేలిటి మట్టి గాయముమీదవేసి పైన కట్టు కట్టినయెడల ఇంత వేగ

ముగ కట్టును మార్పునకు రయిండును, గాయమునందు వేడిగలిగిన వెంటనే యీ మట్టికట్టుకూడ తీసివేసి కొత్త కట్టుకట్టవలెను. ఈ తడికట్టునుకు ప్రవాహోదకమును మాత్రమే వాడుట మేలు. ఉష్ణనీళ్లు పనికిరావు. గాయమును ప్రవాహోదకము నందుంచుటకు వీలైనయెడల అట్లు చేయుట మేలు. రక్తము కట్టుబడి కొంచెము గాయము మానుట కారంభించినదాది కట్టువిప్పి కొత్తకట్టుకట్టుటకు చన్నీటి ధారచే పాతకట్టు ఊడిపోవునట్లు పువ్వుల మొక్కలకు నీళ్లుపోయు తొట్టెలతో తుమరిస్తానను చేయించవలెను. ఇప్పుడిప్పుడు సర్దుముల కూడ తడికట్టు కట్టుట ప్రారంభించిరి. గాని వీరు తడిగడ్డపైని రబ్బరు గుడ్డనువేసి కట్టుదురు. ఇదిపారబాటు. రబ్బరు తడి గుడ్డలోని నీటిని అవిరిగా పోనివ్వనందున వేడిపుట్టి కట్టును ఉపయోగము లేకుండ జేయును గాన రబ్బరు గుడ్డ వాడకూడదు.

కటిలింగ స్నానము కూడ చేయించిన పక్షమున జ్వరము వెంటనే తగ్గుటయు శరీరమందు చేరియున్న అన్యపదార్థము కూడ తగ్గి, పుండును మాన్పు శక్తి శరీరమునకు ఎక్కువయగును. గాన త్వరలో గుణమిచ్చును. వీనికిపోడు అవిదాహి పదార్థములను తినును ఉష్ణ కారము మహా భాలు లేని వంటపదార్థములను గాని పళ్లెముగాని తినుట వలన త్వరలో గాయములు మానును, బహుశేలిక గా తినవలెను. పైకి కనబడక లోపలి నరములలో గలుగు గాయము లందు రక్తిము పేరుకొన్నపుడు తడిగడ్డకట్టు పనికిరావు. అట్టి గాయములకు కటిలింగ స్నానములు ఉపచరించును. వీనివలన గలిగిన చులన నరములగుండ గాయముగల చోట్లకు వ్యాపించి గాయములను మాన్పును. అవిరి స్నానములు వెంటనే కటిస్నానమును గూడ తరుచు చేయించు చుండవలెను.

కుపాకిగుళ్ళు శరీరమందు దూరినపుడుగూడ యీ చికిత్స అత్యుత్తముగ పనిచేయును. మేకు మొదలగు నవి శరీరమందు దూరినపుడు వెంటనే చన్నీటియందుంచి గాని తడికట్టుకట్టిగాని రక్తమునామ పిమ్మట తడి కట్టు కట్టుచుండిన పక్షమున గాయమునుండి నీముతో బాటు ఆ మేకు మొదలగునవి వెలుపలికివచ్చును. కోసి తీయుటవలన గాయము మరింత పెద్ద దిగుటయేగాక కొన్ని నరములకూడ తెగి అలస్యముగా నిమ్మరించును. శరీరములో దూరియుండిన కుపాకిగుండ్లు కూడ తడి కట్టు, మట్టికట్టు వగైరాలచే మొదట కొద్దికాలమునకే బాధ కొందించి క్రమక్రమముగా చీముపట్టి పూర్వపు

గాయమునుండి వెలికివచ్చును. ఒక్కొక్కపుడు చిన్న చిన్న రవ్వలు శరీరమందు దూరియున్నను ఈ కట్టు కట్టుటవలనను ఈ శమన స్నానముల వలనను ఆత్మాశ్మగ్ధముగ పరికినచ్చును.

## ౪౭ నోటిపూక, నాలుకమీదను, చెదవుల యందును వుండు

ఈ వ్యాధుల అజీర్ణముచేతను విరోచనబద్ధము గలిగి అపానము ఎరిగా పోకి కడుపునుండి వచ్చు ఉష్ణవాయువులు పైకి వ్యాపించి నాలుక, అంగుడు మొదలగు వానికి ఉడుకు తిగిలి ఒలులుదేరును. ప్రత్యేకముచే వచ్చిన దని నోటిలోని పుల్లి మానుటకు తేనెతోగాని లేక అల్లపు రసము మొదలగు వానితోగాని వగరు పచ్చార్థముల నెగిడిన నాకించెదరు అందుచే నోరు బిగబట్టి పుల్లి మరింత బాగు గలిగించును. ఆసుపత్రిలో నిచ్చు కిటికీనీళ్ళకూడ యిట్టివే. అజీర్తి వదలనంతవరకు పై చికిత్సలవలన బాగుమేమి? పుల్లి తిగి వచ్చుచునే యుండును. గాన అజీర్తి వదలుటకు గాయ లంకణముగాని లఘుభోజనముగాని స్వాభావికాహారముతో జేయుచు ఒకిటిరెండు ఉపశమనస్నానములు చేయవలెను. నోటికి అవిరి వట్టవలెను. అంతిమో కారణము నశించినందున కార్యమైన యీ వ్యాధులు వాటంతట అవియే పోవును. ప్రత్యేక చికిత్సతో పనిలేదు.

## ౪౮ కంఠనాళములోను చేగులలోను గలుగు పుండ్లకును

రణములకును ప్రత్యేక చికిత్సగాని, అపరేషను గాని అక్కరలేదు. కటిలింగ స్నానములు చేయుచు స్వాభావికాహారము చేయుటవలననే కుదురును. కంఠమునందు చేయు రణములందు అహారము నిమ్మటకు విలుండదు.

## ౪౯ కొంకిపురుగు వ్యాధి క్రిమివాతము మొదలగు తెలియని వ్యాధులకు

చికిత్సాన్వైతమునందు సర్వవ్యాధులకును ఒకటే విధముగ చికిత్సయగుటచే వ్యాధి నిరూపణతో పనిలేదు. అన్యపదార్థ విమోచనతో వ్యాధులన్నియు తమంతనే కుదురును గాన కటిలింగ స్నానములను అవిరి స్నానమును జేయుచు అవిదాహి పత్యమును కీసికొనవలెను. కొన్ని వారముల చికిత్సతో వ్యాధి నిర్మూలమగును. రణములు ఎరిగి చికిత్స, ఓడ్డువరకును లంకణములే చేయవలసియుండును. కష్టపడి పాలు మొదలగు ద్రవపదార్థ

రములు తీసికొనుటవలన నా రణములు అలస్యముగా తుడురుటయు రోగికి బాధ అధిక మగుటయు తటస్థించును. చీము కూడ యీ ద్రవపదార్థములతో జీర్ణకోశములోనికి పోవును గాన లంకణము మంచిది. లంకణమువలన జీర్ణకోశము విశ్రాంతిని పొందును. అప్పుడు శరీరమంతయు అధిక బలముతో నా రణమును వెంటనే మాన్పును. చీమును గొట్టములతో గాని అపరేషనుచేసి గాని తీయ నవసరములేదు. దానంతట అదియే బహిష్కార అవయవములగుండ పోవును. బహిష్కారము గను, తక్కువబాధతో బహిష్కారము కావలయునని పూర్తిగా మానును. ఉపశమనస్నానములు ఎక్కువగా చేసినయెడల రోగి సుఖముగా నిద్రపోవును. జ్వరము వెంటనే తగ్గును. తురుపు చికిత్సనపుడు వాతము జేయు నను భయమే నైద్యమందు లేదు. ఇతర నూత్నమైన పులకంబు నిట్టి గొప్పరణముల చికిత్సకు వేరు చికిత్సతో పనిలేదు. అందువలననే దీనికి చికిత్సాచైత్రమని పేరు గలిగెను.

#### శం కు ది ప లు కు

ఈ చికిత్సా భాగమునందు నాకు స్ఫురించిన కొన్ని కొన్ని రోగములకు చికిత్సను తెలిపితిని. మీరు పూర్తిగా జరుపుకొనిన పక్షమున సమస్త వ్యాధులకును చికిత్సా పద్ధతి ఒక్కటియైననే యున్నట్లు బోధపడగలదు. రోగములన్నియు శరీరమందలి అన్యపదార్థమును శరీరము నుండి వెలుపలకు తోసెనేయుటకే చేయు ప్రయత్నములు. అప్రయత్నములకు కావలసిన శక్తిని శరీరమునకు గలగజేసి రోగమునకు సహాయము చేయుటకే యీ చికిత్స యేర్పడినది. శరీరము బలమునుజేంది అన్యపదార్థమును తోసెనేసిన వెంటనే రోగము శాంతించును, పిమ్మట జీర్ణకోశము బలము జేందును. కుట్రనడచిన బొగ్గయ్యివలె జకరాన్ని పూర్ణజ్వరంతో తినిపదార్థమును పూర్తిగా జీర్ణముచేసి రక్తముగా మార్చును. సర్వావయవములను బలము జేందియుండుటచే రక్తము శరీరమంతటను వ్యాపించి అలము వెంటనే గలుగును. పూర్ణ రోగము గలుగుగాన వేరు వేరు రోగములకు చికిత్సల

మార్పులకు అవసరముగాని అవకాశముగాని లేదు. రోగముయొక్క నిదానముతో గాని, వేరువేరు పేర్లుగల రోగములతో గాని నిమిత్తములేకుండ స్వాభావికాహారముతోబాటు ప్రకృతి ధర్మముల నవలంబించి, ఉపశమన స్నానముల జేయుటవలన సర్వ రోగములను శాంతించును.

ప్రకృతి ధర్మములు:—

- 1 అకలి గలిగిననేగాని భుజించరాదు.
- 2 స్వాభావికాహారమునే నేనింపవలెను.
- 3 సర్వరోగములందును జీర్ణకోశమునకు పూర్తిగా గాని కొంతవరకుగాని విశ్రాంతి నివ్వవలెను.
- 4 అకలితో లేవవలెనేగాని హెచ్చుగా భుజింపరాదు
- 5 పెండలకడనే నిద్రబోవలెను. పెండలకడనే లేవవలెను.
- 6 శరీరము నెవ్వడును సుఖపెట్టరాదు. సదా కష్టపడి పని చేయుచునే యుండవలెను.
- 7 మంచి గాలియు, మంచినీరును నేనింపవలెను.
- 8 కాఫీ, సోడా, చుట్ట, తాంబూలము మొదలగు మరుకు బుట్టించు పదార్థములను, కల్లు, సారా, నల్లమందు మొదలగు మత్తుపదార్థములను మందులను వాడకుడును
- 9 మంచి అలవాట్లను గలిగి, సత్సహవాగము జేయుచు, తృప్తి గలిగి, సత్యమునే బల్యుచు, నిరాడంబర జీవనము చేయవలెను.
- 10 పరమాత్మునియందు పూర్ణమైన నమ్మకము గలిగి పరమాత్మునే మనస్సునందు నిలుపుకొని ఆయన యొక్క గుణములను స్తోత్రము జేయుచు సదా ఆయన సమీపమందు వసించుచున్నట్లు తలంచుట వలన పాపకార్యములకు భయపడుచు నా పరమాత్మునిగుణములనే మనమును ఆభ్యసించి బ్రయత్నము జేయువలెను. అదియే మానవజన్మము నెత్తినందుకు సార్థకము.

ఓం తత్సత్ బ్రహ్మర్పణమస్తు.



# తొట్టిస్నానకాలము

## జలచికిత్సా విధానము

ఎంత తక్కువ అయితే అంత మంచిది

డా॥ పాలవర్తి నరసింహారావు,

ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెం

(గతపంచిక తరువాయి)

డాక్టరు కూనెగారు తమ యభినవ వైద్య శాస్త్రమందు, కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతప స్నానములను 4 విధానములను మాత్రము వ్రాసియున్నారు. లింగస్నాన మన, జననేం ద్రియమందున్న నాడీకూటమునకు శీతలోప చార మిచ్చి శద్ధ్వారా నాడీమండలమును చల్ల బరచుట, అనగా ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట. ఇది బలవర్ధకవిధానము. ఈ విధానమువలన రోగి శరీరమందు క్రియాప్రీతిక్రియలు తీవ్ర ముగ గలుగవు. దీనివలన శరీరమునకు అల సట గలుగదు. ఈ స్నానమందు రోగికి చలి యుండదు. అందువలన నీవిధానమును, ఎన్ని గంట లేకగీవముగ నాచరించినను రోగికి ప్రమాదములేదు. రోగి ఎంతబలహీనుడైనను, ఎంత నీరసస్థితి యందున్నను, యీ స్నానము నాచరింప వచ్చును. కూనెగారు వ్రాసినటుల గంట గంటన్నర వరకు చేసినను అపకారము లేదు. కాని అంత దీర్ఘ కాలము లింగస్నానము చేయుటవలన రోగులకు చాల విసుగు జనించును. కాబట్టి ౩ గంటకంటె నెక్కువకాలము చేయించ తగదు. ఈ విధానము కూనెగారి స్వానుభవములోనిది. వీరు కనిపెట్టిన యీ చికిత్సావిధానముయొక్క ప్రాశస్త్యమును గురించి గాని, ఉపకారాపకారములను గురించిగాని, ఇతర ప్రకృతివైద్యులెవ్వరును వ్రాసియుండలేదు. మన యనుభవములో దీనివలన నెట్టి యపకారములు గలుగలేదు. అభినవ వైద్యశాస్త్ర మందుత్పన్న తక్కిన జలచికిత్సా గ్రంథములం

దెచ్చటను యీ విధానమును గురించి వ్రాసి యుండలేదు. అ త్యుత్తమమైన యిట్టి విధాన మును గురించి మనకెట్టి తగాదాలు లేవు.

ఇక కటిస్నానమును గురించి తీవ్రమైన చర్చ కావలెను:—చికిత్సావిధానములు మూడు తరగతులు. (1) బలవర్ధకవిధానములు (2) ఉప శమనకర విధానములు (3) శోధనక్రియలు. అందు దైశిక చికిత్స లనియు, సర్వాంగచికిత్స లనియు రెండు తరగతులు.

(1) బలవర్ధకవిధానము లనగా:—సునిశితము లగు శీతోష్ణములను శరీరమునందు ప్రత్యేకము గా నొక భాగమునకు గాని, సర్వాంగములకు గాని ప్రయోగించి తద్వారా అంతరావయవ ములకు వైతన్యము గలిగించుట. అనగా ప్రతి సూక్ష్మాణువునకు ప్రాణము నొసంగుట. ఈ విధానముల వలన అజీర్ణ రోగికి జీర్ణ శక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధరోగికి మలవిమోచన మగును. వీర్యవటుత్వము లేనివానికి వీర్య వృద్ధి యగును. నపుంసకునకు పుంస్త్యము నొసంగును. గొఢాలునకు సంతానము నిచ్చును. రక్తపుష్టి లేనివానికి రక్త మభివృద్ధి చేయును. నాడీ దుర్బలరోగికి నాడీ బలము నిచ్చును. ఇవి యవి యననేల, శరీరము జీయవయవము బలహీనముగ నుండునో, అట్టి యవయవము బలపడుటకు చేయు చికిత్సలకు బలవర్ధక విధానము లని పేరు.

(2) ఉపశమనకర విధానము లనగా:—తాత్కాలిక బాధలను ఉపశాంతి నొందించునవి.

ఒకనికి తీవ్రజ్వరము. అందు సంధి లక్షణములు. జ్వరము, సంధిలక్షణములను తగ్గించుటకు చేయబడు చికిత్సలు ఉపశమనకరవిధానము లనబడును. రక్తప్రదర, రక్తవిశేచనములు, రక్తమూత్రము, రక్తవమనము, గర్భస్రావములు మొదలగు బాధలను తగ్గించు చికిత్సలు ఉపశమనకరములు. ఒకనికి గర్భాశయప్రేమము లేదా పరిణామశూల; అట్టి బాధలను తగ్గించునవి ఉపశమన కరములు. నిద్రపట్టనివానికి నిద్రపట్టించుట ఉపశమనకరము. పిచ్చివానికి ధోరిణి తగ్గించుట ఉపశమనకరము. గుండెడకుచేయు చికిత్స ఉపశమనకరము. (గుండె బలహీనమునకు చేయునవి బలవర్ధకములు) మూర్ఛలు, హిష్టిరియ, తొంటినొప్పి, సడుమునొప్పి, ఋతుశూల ఇవి యవి యనలేల శరీరమం దే బాధలున్నను, ఆ బాధలు తగ్గువరకు చేయబడు చికిత్సలకు ఉపశమనకర విధానము లని పేరు. ఈ బాధలు తగ్గినతరువాత ఆ బాధలు మరల రాకుండ చేయుటకు బలవర్ధక చికిత్సలు కావలెను. సన్నిపాతరోగికి జ్వరము తగ్గువరకు ఉపశమన కర చికిత్సలు, తగ్గినతరువాత బలవర్ధక చికిత్సలు చేయవలెను.

(2) శోధన క్రియలనగా:—శరీర మాలిన్యమును మలమూత్రముల వెంటగాని స్వేదము వెంటగాని, శ్వాస వెంటగాని బహిష్కరింపజేయునవి శోధనక్రియ లనబడును. అతీవస్నానములు, బాష్పస్నానములు, వ్యాయామము, వస్త్రీకర్మ, ధౌతికర్మ, ప్రాణాయామము మొదలైన చికిత్సలు శోధనక్రియలు.

శుష్కించి మంచమున బడిన పాండురోగి యొకడు, సామాన్యదార్శ్యము గలిగియున్న

రక్తప్రదర రోగి యొకతె మన యొద్దకు చికిత్సకై వచ్చినా రనుకొనుడు. పాండురోగికి ఉపశాంతికోరు బాధలు లేవు గనుకను, అతనికి జీర్ణశక్తి, నాడీశ రక్తవృద్ధి కావలయును గనుకను, అతనికి ప్రథమమునుండి బలవర్ధక విధానము లవసరము. రక్తప్రదరరోగికి రక్తస్రావము నాపుటకు ఉపశమనకర విధానములు కావలెను. అభినవవైద్యశాస్త్రము ననుసరించి సామాన్యముగ వీరిద్దరికీ కటిలింగస్నానములనే నిర్ణయించెదముగదా? ఈ స్నానములు ఒక రోగికి బలవర్ధకముగా నుండవలెను. రెండవ రోగికి ఉపశమనకరముగా నుండవలెను. బలవర్ధక మనగా రోగి శరీరమందు క్రియా ప్రతిక్రియలను కల్పించి, నాడీ శక్తి జీర్ణశక్తి రక్తవృద్ధిని కలుగజేయుట. పై జెప్పిన పాండు రోగికి కటిలింగస్నానము లెంతకాలముచేయించిన బలవర్ధక మగును? కూనేగారు నిర్ణయించినట్లు కటిస్నానము 30-45 నిమిషములును చేయించ వలెగదా. శాస్త్రజ్ఞానము లేని సామాన్యుడు కటిస్నానముయొక్క కాల నిర్ణయము ననుసరించి, రోగి చలి యనినను బాధయనినను 30 నిమిషము కటిస్నానము చేయించి తీరును. అతడంతకాలము సుఖముగ చేయగలడా? బలవంతముగ అతని కంత దీర్ఘకటిస్నానముల నిచ్చెదమేచి, అతడు 4 దినములలో మరణించుట నిశ్చయము. అతడెన్ని నిమిషములు స్నానము చేయుటకు తగి యున్నాడో, ఎంత కొద్ది కాలము చేయించిన నతని కా స్నానము బలవర్ధక మగునో మనము నిర్ణయించవలెను. ఘూరారు 5, 6 నిమిషములలో అతని కా స్నానము బలవర్ధక మగునట్లుగా యోచించవలెను.

స్నానము చేయించునపుడు కటి ప్రదేశమును మర్దన చేయుటవలనను, స్నానానంతరము శరీరావయవములను తోముట, పినుకుట, కంబళి కప్పుట మొదలగు చికిత్సల వలన, మాంద్యముగ నుండు రక్తప్రవాహము కటి ప్రదేశమునకు ప్రవహించి, జీర్ణకోశము మలకోశము పై త్యకోశము మూత్రపిండ మూత్రాశయములు బలము వహించును. అనగా అతని కా స్నానము బలవర్ధక మగును.

ఇక రక్తప్రదర్శోగి విషయములో నామెకు కటిస్నానమందు క్రియా ప్రతిక్రియల నణచి వేసిన గాని రక్తస్రావ మాగిపోదు. బలవర్ధక కటిస్నానమందు కటిప్రదేశమునకు రక్తమధికముగ ప్రవహించుజేయుచున్నాము. ఉపశమనకర కటిస్నానమందు కటిప్రదేశమునకు అధికముగ ప్రవహించు చున్న రక్తమును తగ్గించి మరియొక మార్గమునకు నెట్టివేయవలెను. అందువలన శీతలోదక కటిస్నానమును దీర్ఘకాలము చేయించినగాని, క్రియా ప్రతిక్రియ లాగిపోయి రక్తనాళములు సంకోచము నొందవు. అందువలన నీ కటిస్నానము 30-45 నిమిషము చేయించవలెను. క్రియా ప్రతిక్రియలు కలుగకుండ జేయుట మన యుద్దేశ్యము గనుక ప్రతిక్రియను కల్పించు మర్దన (కటిప్రదేశమును తోముట) చేయరాదు. స్నానానంతరము వ్యాయామము చేయరాదు. కంబళి కప్పుకొని పరుండరాదు. అలసట గలుగు పనులు చేయరాదు. మీదు మిక్కిలి శీతలోదక దీర్ఘకటిస్నానము చేయునప్పుడు పాదములను భరించగల వేడినీటియందుంచెదమేని, శీతలోదకదీర్ఘ కటిస్నానమువలన గర్భకోశమందున్న రక్తనాళములు సంకోచము

(Contract) నొందుటయు, ఉష్ణోదక పాదస్నానమువలన, అచ్చటి రక్తనాళములు వ్యాకోచము (expand) నొంది ఆయాభాగములకు రక్తమధికముగ ప్రవహించుటయు, ఒకే పర్యాయము జరుగును. అందుచే రక్తస్రావ మాగిపోవును. ఇట్టి స్నానములకు ఉపశమనకరవిధానము లనివేరు. ఇట్టిస్నానములు ప్రావమాగువరకు దినమునకు రెండుసార్లు లవనరము. ప్రావ మాగిపోయినతరువాత బలవర్ధక విధానముల నీయవలెను. లింగస్నానమువలన సౌమ్యమగు క్రియా ప్రతిక్రియలు గలిగి గర్భకోశము వంకకు రక్తమధికముగ ప్రవహించును గనుక రక్తప్రదర్శోగికి ప్రథమమునలింగస్నానములు పనికిరావు. పాండురోగికి బలవర్ధక విధానములవసరము గనుక మొనటినుండి అతని యొపికను బట్టియు, నీటియొక్క శీతలమును బట్టియు, కటిలింగస్నానములు ఎంతతక్కువకాలము చేయించిన సంతమంచెద. పాండురోగిచేయించు (5 నిమిష) బలవర్ధక కటిస్నానములను రక్తప్రదర్శోగికి చేయించెదమేని, వ్యాధి నివారణ కాదుగదా, రక్తస్రావ మధిక మగును. రక్తప్రదర్శోగికి చేయించిన దీర్ఘ ఉపశమన కర విధానములను, పై పాండురోగికి నిర్ణయించెదమేని, అతని ధాతుశక్తి క్షీణించి త్వరలోనే మరణించును. కాబట్టి రోగి పరిస్థితుల ననుసరించియు, రోగలక్షణముల ననుసరించియు, రోగికి బలవర్ధకచికిత్స లవసరమో, ఉపశమనకర చికిత్స లవసరమో నిర్ణయించవలెను. శాస్త్రమందిట్టి సూక్ష్మమైన విషయములుండుటచే "Every prescription must have a sound physiological basis" అని కెల్లాగ్ గారు వ్రాసినారు. జలచికిత్సను,

రెండువైపుల పడునుగల కత్తికి పోల్చినారు.  
"Hydrotherapy is a two-edged sword."  
అని చెప్పినారు.

ఎట్టి రోగులకు బలవర్ధక విధానము లవ  
సరము:—అజీర్ణ మలబద్ధ రోగులకు, రక్త  
క్షయ పాండురోగులకు, క్షయ రోగులకు,  
అతిమూత్ర మధుమేహ రోగులకు, కామిలా  
రోగులకు, మూత్ర మప్రయత్నముగ (నిద్రలో)  
పోవు రోగులకు, శుష్కించిన వారికి, నాడీ  
దౌర్బల్యము గలవారికి, వీర్యపటుత్వము లేని  
వారికి, గొడ్డండ్రకు, మొదలగు వారికి బల  
వర్ధక కటింగన్నానము లవసరము. బలాధ్యు  
లగు రోగులకు బలవర్ధక ధారా స్నానములు  
గాని, బలవర్ధక తొట్టిస్నానములు గాని నిర్ణ  
యించవలెను. బలహీనులగు రోగులకు బల  
వర్ధక తడికట్లుగాని, తడిబట్టతో మర్దనగాని  
విధించవలెను. నీరెంత శీతలముగ నున్న నంత  
తక్కువకాలము స్నానములను చేయించవలెను.  
రోగి శక్తినిబట్టి నీటిశీతలమునుబట్టి 5 మొదలు  
15 నిలు చేయించవచ్చును. ఏ పరిస్థితుల  
లోను 15 నిలు మించి చేయరాదు.

1 ఉపశమనకర విధానము లేవి?

2 ఎట్టిరోగుల కెట్టి ఉపశమనకర విధాన  
ములు కావలెను?

దీర్ఘ శీతలోదక కటిస్నానము, రక్తప్రదర,  
కాలికాతిసారము, రక్తవిరేచనములు, రక్త  
మూత్రము, మూలశంక మొదలగు వ్యాధు  
లకు ఉపశమనకర విధానము.

తీవ్ర సన్నిపాత జ్వరములయందు, జ్వరము  
అపాయనీతికి పోకుండ ఉపశమనకర చికిత్సల  
నియమము. దీర్ఘశీతలోదక కటిస్నానములు  
చాలాత్ర. రోగి బలాధ్యుడైనచో, సర్వాంగ  
శీతలోదక తడికట్లుగాని, శీతలోదక సర్వాంగ

తొట్టిస్నానములుగాని ప్రతి 3 గంటల కొక  
సారి చేయించుచుండిన జ్వరవేడిమి త్వరితముగ  
బహిష్కరింపబడి ఉపశాంతి నొందును.  
సర్వాంగ తొట్టిస్నానములను 15 మొదలు  
30 నిల వరకు చేయించవచ్చును. సర్వాంగ  
తడికట్లును 30-45 నిలు వేయవచ్చును. వీరికి  
దీర్ఘకాల మిచ్చుటవలన క్రియా ప్రతిక్రియ  
లొనరివేయబడి ఉష్ణోత్పత్తి తగ్గిపోవును. అజీర్ణ  
రోగులకు, పాండురోగులకు యిచ్చునట్టి బల  
వర్ధక కటిస్నానముల నిచ్చినచో క్రియా  
ప్రతిక్రియలు గలిగి జ్వరము పెద్ద దగును.

ఒక ప్రత్యేక గర్భాశయ వ్రోణము; విపరీతమైన  
బాధ లున్న ఏ ఆమెకు బాధలు తగ్గువరకు  
ఉపశమనకర విధానములు కావలెను. ఆమెకు  
శీతలోదక కటిస్నానముల నిత్తు మేని బాధ  
లధికమగును. ఇట్టిబాధ లుపశాంతి నొందుటకు  
96°F మొదలు 104°F వరకు ఏ శీతోష్ణ పరి  
మాణ మామెకు సుఖముగ నుండునో, అట్టి  
నీటియందు దీర్ఘకటి స్నానముల నీయవలెను.  
ఇందు కటిప్రదేశము తోమరాదు. ప్రతిక్రియ  
గలుగుట కనుకూలపడు విధానములను నిర్ణ  
యించరాదు.

ఒకనికి తొంటినొప్పి లేదా నడుమునొప్పి; విప  
రీతమైన బాధ. ఇతనికి బాధ తగ్గుటకు ఉప  
శమన కరవిధానము కావలెను. శీతలోదక కటి  
స్నాన మిత్తుమేని బాధ లధికమగును. ఇట్టి  
బాధ లుపశాంతికొంకు భరించగల వేడినీటి  
యందు (110°-120°) కటిస్నానములను 5-10  
నిలు చేయించి, స్నానమైన వెంటనే తడి  
బట్టతో ఆ భాగములను మర్దన చేయవలెను.  
కటిస్నానము చేయలేని పరిస్థితులందు వేడినీటి  
కాపడములనిచ్చి తడిబట్టతో మర్దనచేయవలెను.

ఒకనికి నిద్రరాదు. అతనికి సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టిస్నానమును (96°F) 30-ని॥లు మొదలు 1 గంటవరకు చేయించిన నుఖమైన నిద్రపట్టును.

ఒకనికి వీర్యస్థలన మగును. అతనికి దినమున కొక సమశీతోష్ణ కటిస్నానము అర గంట కాలము చేయించినచో స్థలన మాగపోవును. ఒకనికి ఇంద్రియ పలుత్వము లేదు. అతనికి ఉపశమనకరవిధానములతో పనిలేదు. బల వర్ధక విధానము కావలెను. మిక్కిలి శీతలోద కములో 5-6 నిమిషములు కటిస్నానములు చేయించుటవలన జన సేంద్రియములు చైతన్యమును బొందును. ఇటువంటి యదాపరణముల నెన్నియో చెప్పవచ్చును. శాస్త్రము దిన దినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. నూతన చికిత్సా విధానములు కనిపెట్టబడు చున్నవి.

అభిసవ వైద్యశాస్త్రమందు ఏ రోగికి, ఏ పరిస్థితులందు, ఎట్టివిధానములు, ఎంతకాల మీయవలెనో వ్రాయబడియుండలేదు. ఎప్పుడు బలవర్ధక విధానము లవసరమో ఎప్పుడు ఉపశమన కరవిధానము లవసరమో ఎప్పుడు శోధనక్రియ లవసరమో వ్రాయబడి యుండ లేదు. శీతలముయొక్క గాని, సమశీతలము యొక్కగాని, ఉష్ణముయొక్కగాని, ధర్మము లను వ్రాసియుండలేదు. క్రియా ప్రతిక్రియల నెప్పుడు ప్రోత్సహించవలెనో ఎప్పుడు డణచి వేయవలెనో వ్రాయలేదు. ఎప్పుడు దైశిక విధానము లవసరమో, ఎప్పుడు సర్వాంగవిధానము లవసరమో వ్రాయలేదు. ధారాస్నానములను గురించిగాని, వివిధ తొట్టిస్నానములను గురించిగాని, తడికట్లను గురించిగాని వ్రాయలేదు. అందుచే అభిసవ వైద్యశాస్త్రము

సంపూర్ణమైనది కాదని వ్రాయ సాహసించితిని. ఈ కారణములవలన కూనెగారు అసమర్థులని యు వారిశాస్త్రము పనికిమాలిన దనియు వ్రాయుటలేదు. మనకు విద్యాభ్యాసమైనది మొదలు విద్య పూర్తియగులోపల పలువురు పాఠ్యయులయొద్ద విద్యనేర్చుకొను చున్నాము. ఒక్కొక్క ఉపాధ్యాయునియొద్ద కొంతవిద్యను గ్రహించుచున్నాము గాని విద్యసంతయు నొకని యొద్దమాత్రము గ్రహించుటలేదు. ఉపాధ్యాయు లందరిలో కొందర గ్రామ్యులనిగాని కొందరు పనికిమాలిన వారనిగాని చెప్పజాలము. ఒక్కొక్కనియొద్ద ఒకవిధమైన విద్యను నేర్చుకొన గలుగుచున్నాము. విద్య పూర్తియగుటకు ఉపాధ్యాయు లందరు కారకులుగాని, ఒక ఉపాధ్యాయుడు కానేరడు. ఆలాగే అనేకగ్రంథముల యొక్క సారము సంపూర్ణమగునుగాని ఒక గ్రంథ మెన్నటికిని సంపూర్ణము కానేరదు.

కూనెగారు తమ యభిసవ వైద్యశాస్త్రమందు రోగులకు 30-45 ని॥ల వరకు కటిస్నానములు చేయించినట్లు వ్రాసియున్నారే, వారి కెట్టి యపకారములు గలిగినట్లు వ్రాయలేదే; మేముకూడ ఆలాగే సమస్తరోగులకు 30 ని॥లకు తక్కువలేకుండ కటిస్నానములను చేయించుచున్నామే. ఏవిధమైన అపకారములు లేవే, యని సోదరులు సమర్థించుకొనవచ్చును. కాని కూనెగారియొద్ద చికిత్సపొందినరోగులు బలాధ్యులగు దీర్ఘరోగులు కావచ్చును. అదికాక వారి దేశపరిస్థితులకును మన దేశ పరిస్థితులకును చాల తారతమ్య మున్నది. మంచి ధాతుశక్తి గలిగి యున్న బలాధ్యులగు రోగులకు 30-40 ని॥లు కటిస్నానము చేయు



చితిమి. వారి కెట్టి యవకారములు గలుగ లేదనుట గొప్పతనముకాదు. శుష్కించిన అజీర్ణరోగికిగాని, మంచమున బడిన అతి మూత్రోరోగికి గాని 30-40 ని॥లు చొప్పున దినమునకు 3 శీతలోదకకటిస్నానముల నిచ్చి ఖాని యభివృద్ధి గమనించగోరెదను. మానెను బియ్యము వండుట కెంతనీరు, ఎంత వ్యవధి కావలయునో సోలెను బియ్యము వండుటకు గూడ అంతే నీరు, అంత వ్యవధి కావలయు ననుట యెట్లుండునో సర్వరోగులు 30-40 ని॥లు కటిస్నానము చేయవచ్చుననుటయు అట్లేయుండును. అన్నముడికిన తరువాత 5 నిమిషము లాలానల్యముగ దించిన మాడి పోవును. 5 నిమిషములు ముందు దించిన ననుబాయి యగును. ఎన్ని బియ్యమున కెన్ని నీరు పోయవలెనో, ఎన్నివంకాయల కెంత ఉప్పు చేర్చవలెనో, ఎంతకాలము వండవలెనో ఏనను యమందు దించవలెనో అనుభవముగల శ్రీలకే తెలియగలదు. అనుభవములేని మగవాడు వంటచేయుట యెట్టిదో శాస్త్రజ్ఞానముగాని, అనుభవముగాని లేనట్టి వైద్యుని చికిత్సలు కూడ అలాగే యుండగలవు. నిర్జ్వలములగు వంటపదార్థముల కట్టి నిబంధన లుండ, జీవము గల మానవశరీరములకు మాత్రమిట్టినిబంధన లక్కరలేదా !

19 వ శతాబ్ద మందలి జనులకును 20 వ శతాబ్ద మందలి జనులకును చాల తారతమ్యమున్నది. రానురాను బలహీను లగుచున్నారు. అల్పాయుష్కంఠు లగుచున్నారు. గాన దేశకాల ప్రాక్రముల ననుసరించి చికిత్సలును మారుచుండవలెను.

జలచికిత్స యనగా రోగిని నీటియందు గంట

లాదిగ నానబెట్టుటగాని, ఊరబెట్టుటగాని కాదనియు ఒక్కొక్క చికిత్సావిధానము నందు అమూల్యమైన అభిప్రాయము లున్నవనియు సోదరులెల్లరు గమనించ గోరెదను. రోగుల ధాతుశక్తియందుగాని, జలముయొక్క శీతోష్ణ పరిమాణమునందుగాని, విధానముల యొక్క తత్వమునందుగాని విచక్షణలేక సర్వ రోగులు కటిస్నానము 30 ని॥లు చేయవచ్చు ననుటలో అర్థములేదు. “శతశ్లోకేన పండితః” అన్నట్లు 4 ప్రకృతి పత్రికలు చదివినంతనే తానొక వైద్యభూషణు డగుచున్నాడు. 10 రోజులు స్నానము చేసినంతనే తానొక శిరోమణియగు చున్నాడు. శాస్త్రజ్ఞానము లేక తానొక పండితుడ నని తలచి, ఇతిరులను చికిత్సలో దించి, మధ్య స్వాస్థ్యసంకటములు వచ్చుటచే భయపడి వైద్యము చాలించుటయో “సలహాకావలెను” అను హెచ్చింపుతో ప్రకృతి పత్రికద్వారా విజ్ఞప్తి పంపుకొనుటో జరుగుచున్నది. అట్టి విజ్ఞప్తి యీ యక్టోబరు నెల సంచికలోనే పాఠకులు వదువగలరు. చేతగాని చికిత్సలుచేసి, యితరులు నవ్వుదురేమోయని తమపేరు ప్రకటించుటకు సిగ్గుపడి సంతకమునకు బదులు “ఒకరు” అని వేయుచున్నారు. ఇట్టి కారణములవలన “సంజీవని” యనదగిన మహత్తరమైన ప్రకృతి వైద్య విధానము గుంట పూలు పూయుచున్నది.

ఏరోగి, ఏపరిస్థితులందు, ఎంతకాలము స్నాన మాచరించవలెనో తగిన వివరములు వ్రాయక పోవుటవలన, శాస్త్రజ్ఞానములేని సామాన్యుడు, రోగి యే పరిస్థితులందున్నను, చలి యని గ్రాధ పడుచున్నను 30 ని॥లు కటిస్నానము చేయించుటకు సాహసించును. ఇటీవల అప్పికట్లలో

పై త్యాధిక్యమువలన నీరసించి మంచమున బడిన యొక స్త్రీరోగికి, ఒక వైద్యుడు సర్వాంగ శీతలోదక శీరస్నానములను చేయించిరి. పాపమామె చనిపోయినది. విధానములయొక్క ధర్మములు తెలియకుండుట వలన నిట్టి యపకారములు గలుగుచున్నవి. డాక్టరు బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు గారు వ్రాసిన "అపకర్మ శాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము" నందు సర్వరోగములు అపక్వాహారమువలన కుదురునని వ్రాసిన వాక్యముల యందు సత్యము లేకపోలేదు. కాని ఏరోగి ఎట్టి పరిస్థితులందు ఎట్టి యపకర్మపదార్థములను తీసుకొనవలెనో సూచనలు వ్రాయ నందున, తేలికయైన పరియన్నము జీర్ణము గాని యజీర్ణ రోగులు కొందరు, అపక్వాహార మని, కొబ్బరి, అరటి, గోధుమలు, పెసలు, శనగలు, వేరుశనగలు, జీడిపప్పు మొ॥ నవి భజించుచు చికిత్సపొంది, పరియన్నము కాదు గదా, వీరుకూడ జీర్ణముగాని పరిస్థితులకు వచ్చి, చివరదశలో చికిత్సకై నా యొద్దకు రాగా వారి చరిత్ర విని చాల విచార పడితిని. వారు మిక్కిలి వ్యయప్రయాసలచే నెట్లో కొంత యారోగ్యమును పొంద గలిగిరి. కాబట్టి చికిత్సావిధానములను గురించి వ్రాయునపుడు హాటివలన ఏ పరిస్థితులయందెట్టి యపకారములు గలుగునో ముందు సూచనలను వ్రాసిన గాని రోగులు జాగ్రత్త పహింపజాలరు

స్వాస్థ్యసంకటములు:—(crises)క్రిజ్ నిట్ న్, కూనె, లిండహార్ మొదలగు జలచికిత్సకులు స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగవలెననియు, వాటి వలన త్వరలో రోగవిముక్తి యగుననియు

వారి గ్రంథములయందు వ్రాసి యున్నారు. కాని ఇప్పటిశాస్త్రజ్ఞులగు (Modern scientists) డాక్టర్ కెల్లాగ్, వింటర్ నిజ్ మొదలగు వారు, కఠినాహారముల నిచ్చుట వలనను తీవ్రవిధానముల నిచ్చుటవలనను స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగు నని వారి యభిప్రాయముల నిచ్చిరి. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినంతనే విధానముల యొక్క తీవ్రతను సంఖ్యను కఠినాహారములను తగ్గించవలె ననిరి. రోగి పరిస్థితుల ననుసరించి సామ్యవిధానముల నిచ్చుట వలన స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగవనిరి. నా యనుభవములో తీవ్రవిధానము వలననే స్వాస్థ్యసంకటములు గలుగు నని గ్రహించితిని. రోగి పరిస్థితుల ననుసరించి విధానములను నిర్ణయించుచో స్వాస్థ్యసంకటములు రానేరవు.

### Crises or fever of Reaction:—

Priessnitz and the early water-cure doctors made much of so-called "crises," but the modern scientific study of hydrotherapy has shown that "crises" are the result of too violent measures or of strong measures employed for too great a length of time. The principal symptoms mentioned in connection with crises are fever, boils, suppurating eruptions, salivation, hemorrhoids, diarrhea, and vomiting. The application of too strong measures to the surface is likely to give rise to eruptions and irritation of various sorts, boils etc., while excessive water drinking may cause intestinal disturbances.

There are no salutary effects arising from crises which cannot be obtained by far better means. The practice of producing crises was based upon the supposition that all disease is due to impurities, and that

these impurities may be gotten rid of by means of perulent discharges from the skin artificially created. No one at all familiar with modern medical ideas can for a moment entertain faith in this antiquated, inconvenient, and, happily, now obsolete measure.

Slight symptoms of general systemic disturbance, as malaise accompanied by indigestion, headache, weakness and other indications recognized by the water-cure doctors of the last century as the beginning of a crisis, should not be regarded as unfavourable, but on the contrary, as affording positive evidence that the treatment is sufficiently vigorous in character to induce pronounced systemic effects. The symptoms should not be encouraged,

however, but should rather be checked by some modification of the prescription, such as has been already suggested and the patient may be encouraged that he will soon be able to realize that he is making rapid strides towards health.

In making hydiatic prescriptions, special care must be taken so to adjust the procedures as to produce just the amount and kind of reaction desired. In febrile diseases it is always desirable to repress thermic reaction as far as possible and to encourage circulatory reaction.

From:—

Kellogg's "Rational Hydrotherapy"

Pages 385—386.

## టీకాలవ్యతిరేకసభ,

ఏలూరు,

నవంబరు-15:—

నేటిసాయంత్రం ఏలూరు నందలి కేగడపల్లి అంజనేయులుగారి ధర్మసత్రిమనందు డాక్టరు వుప్పలూరి పట్టాభిరామయ్యగారి ఆధ్వర్యతన సభజనపబడినది. సభయందు ఆద్యుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు గంభీరంగా వ్యాసమును గావించుతూ టీకాలవలన ఏమియు ప్రయోజనము లేదనియు వాటివలన పెక్కురకముల వ్యాధులు యేర్పడుచున్నవనియు త్రువాపరణములతో రెక్కలతో ప్రజాకర్షణీయమొనర్చిరి. పిమ్మట కందుకూరి వెంకట గుట్టారావుగారు మాట్లాడుచూ కృష్ణారావుగారి వంటి సంప్రములును త్యాగధనులును వుత్సాహముగల యువకులును యీ వుద్వేషమునందు పాల్గొనుట ఎంతయు ప్రశంసాపాత్రమని కొనియాడుతూ, వైద్యవిప్లవమును గురించి ప్రజల కెఱుకపఱచి ప్రాముఖ్యమును తెలియబరచి దానిని ప్రతిఘోషించును చదివితీరవలయునని హెచ్చరించిరి. సభయందు ఆరోగ్యశాఖ వారిచే కొన్ని ప్రశ్నలు వేయబడ్డవి, వాటికి కృష్ణారావుగారు సమాధానముల తెలిపి సంతృప్తి నొందించిరి. పిమ్మట టీకాల వ్యతిరేక ప్రచారక సంఘము నొకదానిని స్థాపించడమైనది.

## ప్రకృతిగృహవైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములను కలిపి ఒక టే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడినది.

అమ్మకమునకు సిద్ధముగయున్నది.

అసలుధర 3-0-0

చందాదార్లకు 2-8-0

## ఇండియన్ నాచురోపాత్

ఇంగ్లీషులో ప్రకటింపబడు

ప్రకృతివైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 1-8-0

చిరునామా: ఇండియన్ నాచురోపాత్,

బె జ వా డ.

# ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	కల	కల	అనుభవయోగ	స్థానము	ఇతరులకు చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు			1 4 0 1 4 0
క్షయము	0 12 0	0 8 0			
శుక్రవృద్ధి	0 12 0	0 8 0			
				ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు	
				ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
				ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 8 0
					చందాదారులకు 1 2 0
వేదాంతము, ఇతరములు				ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
				ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0			చందాదారులకు 2 8 0
నిర్వహణచివనము	0 12 0	0 8 0			ఇతరులకు 1 4 0
యోగప్రకాశము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు 1 0 0
రామకీర్తిస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు 3 0 0
1 భాగము	0 8 0	0 5 0			చందాదారులకు 2 8 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0		17, 18, 19, 20 సంపుటములు	

Save Rs. 10!

Book Your order Now!!

Jan 1st 1940. Last date for accepting the pre-publication price of Rs. 10.

Expected to be out in the month of March 1940.

- An indispensable health-guide to every family man.
- An invaluable reference - work to every doctor.

## Dr. BABBITT'S HUMAN CULTURE & CURE

576 Pages  
5 Parts

in

1 Volume.  
150 Illustrations

Post publication price

....

....

....

Rs. 20.

Pre-publication price

....

....

....

Rs. 10.

**CHROMOPATHIC INSTITUTE,**  
Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

## ప్రకృతి

స చి త్రి స హ జి వై ద్య మా స ప త్రి క .

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కావడి వెనుకెంటుకొని దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మనవ్రతుడు ఈ ప్రకృతిముగ అనుభవించుచున్న కారక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును

మందులు, ఇంజనములు అవసరము లేకుండా ఆశ్రమాశ్రమము, శ్మయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, నూన్యకీరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, ఆహార యము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మదన మొదలగునావివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును. సం॥ర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే. మాదిరిసంచిక 0-4-0.

## 750 పుటలు. సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర  
పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యూబిల్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సు ప్ర సి ధ్ధ వై ద్య గ్రం థ ము నకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు మార్గకర్తల చికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రా చికిత్స మొదలగు వివిధము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపరాద్యము కానివిగా వర్ణింపబడిన స్పష్టిమార్గము లనేకములు కాస్త్రీమముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికొరెండు 1కి పేల 4-8-0.

ప్రకృతి వైద్య చందాదాతలకు 3-8-0

పోస్టేజి ప్రత్యేకము.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

## ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

IBRARY ఆహారములు, భేదములు, అవి శరీరములో యిముడవలసిన గో గ్రహింపవలసిన నియమములు, ప్రకారపదార్థముల పుచ్చనావిధానము, ఆరోగ్యకరములుగా గుండ్రగోరువార్తలు, తేలుగుకొనవలసిన పదార్థముల విషయము లిందుగలవు ఏ ఆహారములు తినవలసిన యోగములు కలిగినవి, యే ఆహారములు తినవలసిన నయనయ్యెడివి యిందుగలదు, శిశువహారములు, వయితి మొదలగునవి వివరించిన యిందుగలదు, అచ్చగుచున్నది

కొత్త మాపు.

34 ఆధ్యాయములు, 400 పుటలు.

## తొటి వైద్యము

స చి త్రి ము  
70 పటములు

అనేక మారత చిత్రిపటము లిందు కేర్పడి మారత ఫస్-న ముద్రింపబడినది. కూసే మహర్షి గారి ఆధిపత వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖివిద్య, కోగారోగ్యవిద్యము, శిశువహారము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి ప్రకృతి త్రరములు కేర్పబడినవి ఆసలు పేల రు 3-0-0.

ప్రకృతి చందాదాతలకు, పేల రు 2-8-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.